TÜRKİYE'NİN EN GÜVENİLİR ANNE & BEBEK, ÇOCUK DERGİSİ
motherandbabytr /MotherandBabyTurkiye

Mother & Baby

KÖŞE
PEDAGOG ADEM GÜNEŞ
ANNE İLE UYUMAK BAĞIMLILIK DEĞİL GÜVEN DUYGUSUNU GELİŞTİRİR

17 Kasım Dünya Prematüre Günü
HAYATA GÖZLERİNİ ERKEN AÇAN BEBEKLER...

DR. AYŞEGÜL ÇORUHLU
Cildine İyi Bak...

Röportaj
Ece Zaim, yakışıklı oğlu Demir ve yüzünden gülücük eksik olmayan Poyraz...

HAMİLELİKTE 3Y KURALI!
Yoga
Yüzme
Yürüme

Dokunmanın Gücü

KASIM 2017 / 8,5 TL
KKTC FİYATI: 8 TL
ISSN 2146-5169
WAVE medya
9 772146 516004

BİZİ HER YERDE BULABİLİRSİNİZ

Mother&Baby, TURKCELL DERGİLİK ve DMAGS uygulamalarında!
Akıllı telefon ve tabletlerinize TURKCELL DERGİLİK ve DMAGS uygulamalarını indirip hemen okumaya başlayabilirsiniz.

/motherandbabytr

/MotherandBabyTurkiye

Merhaba

KAPAKTA

/motherandbabytr
/MotherandBabyTurkiye

Yeni bir mevsime hazır mıyız? Çoğunluk sıcak hava dese de, havaların soğumasını benim gibi dört gözle bekleyenler de vardır aranızda! Kasım ayı ile birlikte kış mevsimine de geçiş yapıyoruz. Bu da demek oluyor ki çocukları sıkı sıkı giydirip kartopu oynamaya az kaldı.

Yeni anne olan tüm arkadaşlarım aynı şeyden yakınıyor: Bebeğim uyumuyor!

Özellikle ilk 3 ay bebeklerini uyutmak için saatlerini veren, türlü türlü yöntemler deneyen annelerimiz için kurtarıcı bir dosya hazırladık. Uyku Danışmanı Sinem Gerger Akınal, bebeklerin ilk 3 ay gelişimi ve uyku düzeni ile ilgili hayat kolaylaştıracak bir yazı ile sizlerle. Ayrıca bu sayımızda bebeğinizi uyutmak için beyaz gürültüyü nasıl kullanabileceğinizi de bulacaksınız.

Uykudan bahsetmişken anne sütüne değinmemek olmaz. Anne sütünün önemi herkes tarafından biliniyor elbette. Biz bu ay, bu mucizevi besinin yolcuğunu Emzirme Danışmanı Esra Ertuğrul'dan dinledik.

Kasım ayında çok özel bir gün var: 17 Kasım, Dünya Prematüre Bebekler Günü… Onlar, zamanından önce doğan ve anne karnındaki sıcaklığa ihtiyaç duyan bizim minik kahramanlarımız… Dünyada ve Türkiye'de yüzde 8 ila 10 arası prematüre bebek dünyaya geliyor ve her yıl 125 bin prematüre bebek aramıza katılıyor… Gelin, prematüre bebek annelerine biraz kulak verelim.

Ve gelelim Kasım sayımızın kapağına! Pozitif enerjisiyle etrafına neşe saçan, lezzetli yemeklerinden tatmaya doyamadığımız sevgili Ece Zaim, yakışıklı oğlu Demir ve yüzünden gülücük eksik olmayan Poyraz ilk defa Mother&Baby'de sizlerle buluşuyor. Yemek yapma sevdasından evlilik hayatına kadar her şeyi konuştuğumuz çok samimi bir röportaj sizi bekliyor. Ayrıca muhteşem fotoğraflara da bakmaya doyamayacaksınız. Okumak için sabırsızlandığınızı biliyoruz.

Artık sizleri yeni sayımızla baş başa bırakma vakti… Keyifli okumalar!

Sevgiyle kalın
Özge Davaslı

Danışma KURULUMUZ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Prof. Dr. Metin Karaböcüoğlu
Doç. Dr. Ercan Tutak
Uz. Dr. Hülya Caner
Uz. Dr. Özlem Okutan
Uz. Dr. Dicle Çelik
Uz. Dr. Abdurrahman Yıldırım
Uz. Dr. Aşkın Güra Nemlioğlu
Uz. Dr. Deniz Tamtekin
Uz. Dr. Seda Günhar
Uz. Dr. Elif Erdem Özcan
Uz. Dr. Mustafa Ertuğrul
Dr. Canan Ateş
Dr. Meryem Necafi

PEDİATRİK NÖROLOJİ
Uzm. Dr. Sinan Çomu
Uzm. Dr. Mehmet Yavuz

ALERJİ VE GÖĞÜS HASTALIKLARI
Prof. Dr. Nazan Tomaç
Prof. Dr. Recep Aydilek

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
Doç. Dr. Cem Demirel
Prof. Dr. Ahmet Göçmen
Op. Dr. Cihangir Yılanlıoğlu
Op. Dr. Figen Taşer Güney
Op. Dr. Banu Göker Özdemir
Op. Dr. Altuğ Semiz
Op. Dr. Remzi Aydın
Op. Dr. Asena Ayar

JİNEKOLOG DR. KAĞAN KOCATEPE
Op. Dr. Çiğdem Yavuz Yurtsever

PSİKOLOJİ – PEDAGOJİ
Pedagog Adem Güneş

BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ
Dyt. Taylan Kümeli
Dyt. Ferin Batman
Dyt. Tolga Doğan

BİYOKİMYA VE ANTİ-AGİNG UZMANI
Dr. Ayşegül Çoruhlu

YENİDOĞAN YOĞUN BAKIM UZMANI
Yrd.Doç.Dr. Atalay Demirel

DİŞ HASTALIKLARI
Dt. Şale Sert
Dt. Songül Uçar Kaptanoğlu

Mother&Baby

YAYIN

Wave Medya Adına İmtiyaz Sahibi Mustafa Özkan (Sorumlu)

Yayın Koordinatörü Özge Davaslı
ozge.davasli@wavemedya.com

Yayın Editörü Elif Küçük
elif.kucuk@wavemedya.com

Görsel Yönetmen Merve Aktaş

Eğitim & Kültür Editörü Merve Ay

Redaksiyon Ayşe Nur Azca

Dijital Projeler Yöneticisi Halid Doğan

Katkıda Bulunanlar
Kağan Kocatepe, Mehmet Ustaoğlu, Başak Sayan, Büşra Şen
Dt. Songül Uçar Kaptanoğlu, Dr. Ayşegül Çoruhlu, Dyt. Taylan Kümeli, Adem Güneş,
Dyt. Ferin Batman, Esra Ertuğrul, Dt. Şale Sert

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

Reklam Grup Başkanı Özge Davaslı
ozge.davasli@wavemedya.com / +90 (530) 203 31 33

Etkinlik ve Proje Yöneticisi İpek Dağıstanlı

Reklam Rezervasyon reklam@wavemedya.com

WAVE MEDYA

YÖNETİM
Koşuyolu Mah. Katip Salih Sok. No.48/1 Kadıköy / İSTANBUL
TEL: +90 (216) 325 25 52 FAX: +90 (216) 315 25 00

BASKI:
İmak Ofset
Merkez Mah. Atatürk Cad. Göl Sok. No:1 Yenibosna 34191
Bahçelievler / İstanbul

DAĞITIM
Dünya Süper Dağıtım A.Ş Tel: +90 (212) 440 29 80

Yayın Türü Yerel, Süreli, Aylık

BAUER

Mother & Baby Türkiye dergisi, Bauer London Lifestyle Ltd. ile yapılan lisans sözleşmesine istinaden Strateji Medya tarafından yayınlanmaktadır. Yazı ve fotoğrafların tüm hakkı Mother & Baby Türkiye dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Mother & Baby Türkiye Türkiye Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir. Derginin herhangi bir sayfası, bölümü ya da tamamı yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz ve/veya dağıtılamaz. Mother & Baby Türkiye dergisi bünyesinden yayınlanan yazıları düzenleme yetkisine sahiptir.
Mother & Baby Türkiye dergisiyle ilgili her türlü öneri, dilek ve şikâyetlerinizi iletisim@wavemedya.com adresine yazılı olarak iletebilirsiniz Mother & Baby Türkiye ile ilgili bilgi almak için motherandbaby@wavemedya.com adresinden iletişime geçebilirsiniz. Ayrıca +90 (216) 325 25 52 no'lu telefon numarasından irtibat kurabilirsiniz.

Ateşini kontrol ederken bile rahatı kaçmasın...

Wee baby

Wee Baby
Temassız Ateş Ölçer

Temassız, alından ölçme modu

Üç farklı renkte arkadan aydınlatmalı dijital görüntüleme ekranı

1 sn

1 Saniyede güvenli ve hızlı ölçüm

Yüzey sıcaklığı ve oda sıcaklığı ölçme modları

Uyuyan bebekler için sessiz mod

Ölçüm doğruluğu klinik olarak onaylanmış, doktor kullanımına uygundur

32

Son 32 sıcaklık ölçümünü hafızada tutma

www.weebaby.com.tr

Burda
Bebek Ürünleri San. ve Tic A.Ş.

facebook.com/burdabebek twitter.com/burdabebek Instagram/weebaby_herseyim

Mother&Baby

İÇİNDEKİLER

Kasım 2017

Anneler Kulübü

8 KÜÇÜK İYİLİK GÖSTERGELERİ...
Çocuğunuzun büyüdüğünü ve onun nasıl bir birey olacağını hayal ettiğiniz zaman, sizin için önemli olan nokta ne oluyor? Birçok anne 'iyi ve nazik' olmanın her şeyden daha önemli olduğuna inanıyor.

14 ÇOCUĞUNUZ YAVAŞ MI UZUYOR?
Büyüme hormonu seviyeleri gün içinde artma ve azalmalar gösterebiliyor, en çok gece uykusundayken salgılanıyor…

Sağlıklı Yaşam

24 KÖŞE: DR. AYŞEGÜL ÇORUHLU
Cildinizi sağlıklı bir görünüme kavuşturmanın en önemli yolu beslenme şeklinizi kontrol altına almaktan geçiyor…

30 KÖŞE: TAYLAN KÜMELİ
Sağlıklı beslenme herkes için geçerlidir ancak bazı gıdalar hamilelik süreci ve göğüs kanseri gibi kadınları fazlasıyla etkileyen durumlarda özellikle önem taşır.

Hamilelik & Doğum

17 Kasım Dünya Prematüre Günü'ne Özel…

18 HAYATA GÖZLERİNİ ERKEN AÇAN BEBEKLER...
Her yıl 125 bin prematüre bebek aramıza katılıyor…

36 ANNE SÜTÜNÜN YOLCULUĞU...
Anne sütü üretiminden süt sağılımına, dondurulmuş sütün eritilmesinden sütü artırma yöntemlerine kadar anne sütüne dair tüm ayrıntıları bu yazıda bulacaksınız…

42 YOGA, YÜZME VE YÜRÜYÜŞ ÜÇLÜSÜYLE RAHAT BİR HAMİLELİK YAŞAYIN!
Hamilelik sürecinizde yaşayacağınız fizyolojik ve hormonal değişimlerinize uyum sürecinizi kolaylaştıracak bu aktivitelerin faydalarını sizler için derledik.

60 RÖPORTAJ: TANEM SİVAR
Yoga, yüzme ve yürüyüşü, hamilelik sürecinin 3Y kuralı olarak adlandıran Tanem Sivar ile egzersiz yapmanın hamileliğe ve doğum aşamasına olumlu yansımalarını konuştuk.

56 KÖŞE: SİNEM GERGER AKINAL
Bebeğinizin ilk üç aylık gelişimine dair merak ettiğiniz tüm ayrıntılara gelin bir göz atalım…

KAPAKTA

Saç: Ümit Özkan

Makyaj: Melis İlkkılıç

Poyraz'ın odası: 3MOMS

Fotoğraflar: Gözde Kumru Gedikoğlu

Mekan: Kemer Country Club Golf

76
ÖZEL DOSYA: DOKUNMANIN GÜCÜ
Bebeğinizi yatıştırmak, aranızdaki bağı kuvvetlendirmek ve daha rahat uyumasını sağlamak mı istiyorsunuz? Bunun için parmak uçlarınızdaki sihirli gücü kullanabilirsiniz!

Bebek & Çocuk

84 KÖŞE: FERİN BATMAN
Çocukluk çağında obezite her yıl artma eğilimi gösteriyor… Hazır yiyeceklere ulaşımın kolaylaşması ve çocuğun hareket alanının kısıtlanması bunun en önemli nedenleri arasında yer alıyor.

88 KÖŞE: PEDAGOG ADEM GÜNEŞ
Annenin yeni doğan bebeği ile uyuması her kültürde var olmasına rağmen, modern psikolojinin gelişimi ile birlikte bebeğin anne ile uyumasının sakıncalı olabileceği söylemi birçok ebeveyni tedirgin ediyor…

Yaşam&Stil

92 CİLDİNİZİ DEFORMELERE MARUZ BIRAKMAYIN!
İnternetten sipariş ettiğiniz ve evde bilinçsizce uyguladığınız dermapen ve dermaroller kalıcı hasarlar bırakabiliyor…

96 RÖPORTAJ: JESS MOLHO
Ekranlardan izleyiciye yansıyan pozitif bir enerji, daima gülen bir yüz… Televizyon dünyasının sevilen yüzü Jess Molho, baba olmanın inceliklerini anlattı.

98 GURME BEBEK
Sağlık dolu lezzetler sayfamızda sizleri bekliyor!

Röportaj

60 Son zamanlarda sosyal medyanın renkli ve sevilen isimlerinden biri olan Ece Zaim'in Açık Mutfağı'ndaydık. İki çocuk annesi genç aşçı ile sosyal medyada hiç görmediğimiz aile yaşantısını ve çocuklu bir hayatın ona neler kattığını konuştuk.

MİNİ MODA
102

Anneler Kulübü

HABERLER | BİLMENİZ GEREKENLER

Küçük iyilik hareketleri...

Çocuğunuzun büyüdüğünü ve onun nasıl bir birey olacağını hayal ettiğiniz zaman, sizin için önemli olan nokta ne oluyor? Yeni yapılan bir anket, birçok annenin 'iyi ve nazik' olmanın her şeyden daha önemli olduğuna inandığını gösteriyor... Hatta bu kadar önemli ki, ebeveynlerin üçte birinden fazlası, çocuğunun doğuştan gelen davranışlarını geliştirmeye ve değiştirmeye çalışıyorlar. Çocuğunuzu nazik olmaya çalışırken göreceğiniz en iyi 10 maddeyi aşağıda bulabilirsiniz;

* Oyuncaklarını paylaşma
* Şekerlerini paylaşma
* Baba ve anneye yardımcı olma
* Lütfen' ve 'Teşekkür Ederim' demek
* 'Seni seviyorum' demek
* Sizin için bir resim çizmek
* Başka çocuklara yardımcı olmak
* Alışverişe ve taşımaya yardım etmek
* Temizliğe yardımcı olmak
* Başka çocuklar düştüğünde ya da canları acıdığında onları rahatlatmaya çalışmak

Prima'dan Prematüre Bebeklere Özel Bebek Bezi

Prima, prematüre bebeklere özel bebek bezini geliştirerek en küçük bebeklerin bile sağlıklı gelişimini desteklemeyi hedefliyor. Yenidoğan yoğun bakım ünitesi hemşireleriyle birlikte tasarlanan Prima Prematüre Bebek Bezi, Türkiye'deki prematüre bebeklerin bez ihtiyacını karşılamak için hastanelere bağışlanacak.

Türkiye'de her doğan 10 bebekten 1'nin prematüre olduğu gerçeğinden yola çıkan Prima, ürettiği bu inovatif ürünle Türkiye'deki prematüre bebeklerin bez ihtiyacına yanıt veriyor. Prematüre bebeklerin ihtiyaçları düşünülerek tasarlanan prematüre bebek bezi, hastanelere bağışlanan tek prematüre bebek bezi olma özelliğini de taşıyor.

Prima Türkiye ve Kafkaslar Marka Müdürü Gözde Özkan, "En büyük amacı bebeklerin sağlıklı ve mutlu gelişimine destek sağlamak olan bir marka olarak, üç yıl boyunca yenidoğan yoğun bakım ünitelerinden 100 hemşireyle birlikte yapılan 10 bin saati aşkın araştırmaların sonucu olarak prematüre bebeklere özel bir bez tasarladık. Prima, bu ürünle prematüre bebekler için özel tasarlanmış bebek bezleri sunan ilk büyük bebek bezi markası oldu. Prematüre bebek bezi, Prima'nın hastane ve diğer bezlerinde yıllardır kullandığı kaliteli, güvenli ve yumuşak malzemeden üretildi. Alanında tanınmış çocuk doktorları, dermatologlar ve güvenlik uzmanları kullandığımız malzemelerin güvenli olduğunu onayladı. Türkiye'de her yıl yaklaşık 150 bin bebek prematüre doğuyor. Biz de Prima olarak hastanelerin birçoğunda prematüre bebek bezi konusunda var olan ihtiyacı karşılamak için bu özel ürünümüzü hastanelere bağışlayacağız. Ben de bir prematüre annesi olarak prematüre bebeklerin ihtiyaçlarına özel tasarlanan bezi üretiyor olmamızdan ötürü gurur duyuyorum" dedi.

Yenidoğan bebek bezleri için daha önceden en küçük bez boyutu 0 beden iken, Prima prematüre bebeklere özel yeni doğan bebek bezlerinden daha küçük üç beden daha geliştirdi. P1 (<2.7kg), P2 (1.8kg) ve P3 (<0.8kg) olmak üzere üç bedende üretilen prematüre bebek bezleri, ikinci üç aylık dönemde doğan ve 500 gram gibi çok düşük bir ağırlığa sahip olan prematüre bebeklerin uyku, pozisyon alma, tıbbi bakım ihtiyaçları da göz önüne alınarak tasarlandı. Prematüre bebeklerin hassas ciltleri için en yumuşak malzemelerden üretilen Prima prematüre bebek bezi, ıslaklığı ve bebeklerde oluşan akıcı kirliliği hızla emerek ciltten uzaklaştırıyor. İnovatif prematüre bezinin ön ve arka bölümünün aynı derecede emici olması, hemşirelere bebek bezini, tıbbi kılavuz, yöntem ve diğer müdahalelere uygun şekilde değiştirme ve konumlandırma imkânı veriyor. Prima prematüre bebek bezi özel olarak tasarlandığı için hemşirelerin normal ölçülerdeki bezleri bebeklerin ihtiyacına göre yeniden boyutlandırmak için kesmelerine veya katlamalarına gerek kalmıyor.

Türkiye'nin İlk Online Bebek Beslenmesi Platformu Yayında

Bebek beslenmesinde anne sütü, devam sütleri, ek gıdalar, aylık gelişim, sindirim, bağışıklık ve alerji gibi en çok merak edilen konularda anne ve ebeveynlere güvenilir bir kaynak olan Türkiye'nin ilk online bebek beslenmesi platformu www.bebekbeslenmesi.com yayın hayatına başladı. Danışma Kurulu'nda Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları alanında Türkiye'nin önde gelen 5 profesörünün yer aldığı platform, bebek beslenmesi ile ilgili en doğru ve güncel bilgileri, kullanıcı dostu arayüzü ve anlaşılır içerikleriyle sunuyor. dengeleyecek ertesi gün diyeti ve daha fazlası... Ferin Batman, Son 3 Kilo Diyeti'nin sistemini öğrendiğinizde, tekrar bir zayıflama diyetine ihtiyacınız olmayacağını söylüyor.

Dr.Brown's Full Silikon Emzik

Bebeklerin ağızlarında rahatlıkla tutabildikleri Dr. Brown's Full Silikon Emzikleri kullanım konforu sunuyor. %100 medikal silikondan üretilmiş olan emzik, 0+ ay ve üzeri bebeklerin kullanımına uygun ve BPA içermiyor. Hafif, kolay kavranabilen özelliği ile bebekler minik ağızlarından düşürmeden emziği rahatlıkla tutabiliyorlar. Kelebek şekli ile bebeğin yanaklarına ve burnuna baskı yapmayan Dr. Brown's Full Silikon Emzik kolaylıkla temizlenebiliyor ve bulaşık makinasının üst rafında yıkanabiliyor.

Bebekler, Molfix 3D Teknolojisi ile Keşfe Çıkıyor!

Yeni Molfix, Türkiye'de ilk ve tek 3D teknolojisi & elastik gövde sistemiyle bebekleri hareket özgürlüğüne davet ediyor. Bebek bezinin sadece altı kuru tutmasıyla yetinmeyen Molfix, Türkiye'de ilk kez kullanılan 3D teknolojisi ile esnek yan ve bel bantlarına ek olarak elastik gövde sistemini sunuyor. Bu sistemle, bez ıslandığında sıvıyı emerken sarkma yapmıyor, bebeklerin vücuduna mükemmel uyum sağlıyor ve bebeklere hareket özgürlüğü tanıyor. Yeni Molfix'le bebekler, özgürce keşfederken, annelerin içi rahat ediyor. Yeni Molfix, renk değiştiren ıslaklık göstergesiyle de annelerin işini kolaylaştırıyor.

BERABER BÜYÜYELİM Mİ?

Büyüyen Bebek Karyolası
Cotton ST

ÖZEL İNDİRİM
~~1.498₺~~
899₺

"0 yaştan

9 yaşa"

EO TEKNOLOJİSİ Düşük formaldehit oranına sahip hammadde kullanımı.

AB ileri güvenlik standartları.

FSC Çevre koruma standartlarına uygun endüstriyel ağaç kullanımı.

cilek.com

ÇİLEK

Göğüsleriniz Eski Formuna Dönsün

Elancyl Sérum Fermeté Buste yeniden şekillendirici jel; sıkılaştırıcı ve toplayıcı özelliğiyle sarkmaların meydana gelmesine izin vermiyor. Geliştirilmiş formülündeki elastin ve fibrillin etken maddeleri ile daha genç görünümlü göğüs ve dekolte bölgesine sahip olmanızı sağlıyor. Her gün yapacağınız masajla sarkmış göğüsleri toparlayıp, sıkılaştırarak eski formuna kavuşmasına ve güzelliklerinin uzun yıllar boyunca korunmasına yardımcı olmayı vaat ediyor.

ANNELERİN YÜZDE 60'I İŞE DÖNMEK İSTİYOR!

Danone Türkiye ve KAGİDER, 'İyi ki Annem Çalışıyor' adlı farkındalık kampanyası ile çalışan annelerin iş hayatlarına devam ederek, kendileri ve aileleri için yaratacakları değer konusunda toplumsal bilinç oluşturmayı hedefliyor. Kampanya kapsamında Ipsos Sosyal Araştırmalar Enstitüsü tarafından hazırlanan 'Çalışan Annelerin İşe Dönüşü Araştırması', annesi çalışan çocukların küçük yaştan itibaren kadın-erkek eşitliği algısına sahip olduklarını, annelerinin çalışmasıyla gurur duyduklarını ve onu kendilerine model olarak aldıklarını ortaya koyuyor. Çalışan annelerin çocukları okul, sosyal çevre uyumları ve daha sonra iş hayatındaki başarıları ışığında "iyi ki annem çalışıyor" diyor. Diğer yandan işten ayrılmış annelerin %60'ı işi bıraktıklarında çalışmayı özlüyor, bu süreçte kendilerine ve çocuklarına istedikleri zamanı tam olarak ayıramadıklarını belirtiyorlar. İşe dönmüş annelerin %93'ü, eşleri işe dönmüş babaların ise %87'si ise çalışan annenin çocuklarının kişisel ve sosyal gelişimleri için daha fazla imkân sunduğuna inanıyor.

Ispanak Dolgulu Nebyan Köfte (2 kişilik)

Mittag İstanbul Şefi Fatma Yıldırım'ın çocuklar için leziz bir tarifi var!

- 125 gr Nebyan Kuzu Kıyma
- 125 gr Nebyan Dana Kıyma
- 15 gr Galeta Unu
- 5 gr Dijon Hardalı
- 150 gr Soğan (Suyu)
- Tuz, Karabiber
- 6 dal Ispanak

Kıymayı, galeta ununu, hardalı, soğanın suyunu, tuzu ve karabiberi ekleyip, iyice yoğurun. Yoğurduktan sonra en az 2 saat dolapta bekletin. Dolaptan çıkardığınız kofteleri ceviz büyüklüğünde porsiyonlayıp içlerine ince ince kıydığınız ıspanakları pişirmeden ekleyip, kapatın.
Teflon tavaya az yağ damlatıp ısıttıktan sonra köftelerinizi pişirebilirsiniz.

Afiyet olsun!

ANNELERE ÖZEL DESTEK VEREN İLKADIMLARIM.COM AÇILDI

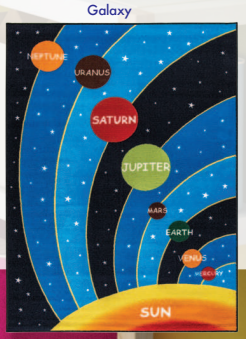
Bebeğin anne karnındaki ilk gününden 2 yaşına kadar geçen dönemde beslenme düzeni, gelişimi ve psikolojisi gibi konular büyük önem taşıyor. Anneleri en çok kaygılandıran bu dönemde onlara destek olmak üzere Aptamil Çocuk Devam Sütleri'nin girişimiyle hayata geçirilen 'İlk Adımlarım' adlı internet platformu, yayın hayatına başladı. Sitede hamilelik döneminden doğuma, emzirme döneminden ek gıdalara geçişe kadar bebeğin fiziksel ve psikolojik gelişimi gibi tüm konularda bilgi ve ipuçlarını konunun uzmanlarından bulmak mümkün.

Confetti

K·I·D·S

Eğlenelim Öğrenelim...

Galaxy



Airport

Road

Sunny Day

Math Class

Confetti Kids halıları ;

- Hav bırakmaz
- Anti-bakteriyel
- Kaymaz tabanlı

www.benimhalim.com

CONFIDENCE IN TEXTILES
Tested for harmful substances
according to Oeko-Tex® Standard 100
16060134 Centexbel

Oeko-tex özellikle bebek ve çocuk tekstil ürünlerinin üretim ve boya sürecinde kanserojen, alerjik maddelerinden arındırıldığının garantisini verir. Confetti Kids ürünleri, özellikle ağız ve vücut temasının fazla olduğu tekstil ürünlerine verilen Oeko-tex Class 1 kategorisinden sertifikalandırılmıştır. Confetti Halı, Oeko-tex Class 1 kategorisinden sınıflandırılmış Türkiye'deki tek halı üreticisidir.

ÇOCUĞUNUZ YILDA 4,5 CM'DEN AZ MI UZUYOR?

Büyüme üzerine en çok etki eden iki hormondan biri büyüme, diğeri tiroit hormonudur. Araştırmalara göre, büyüme hormonu seviyeleri gün içinde artma ve azalmalar gösterebiliyor. Büyüme hormonu en çok gece uykusundayken salgılanıyor. Medical Park Bahçelievler Hastanesi Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı Prof. Dr. Cengiz Kara çocuklarda büyüme-gelişme ile ilgili önemli bilgiler paylaştı

İKİ YAŞINDAN SONRA BELİRLENEBİLİR

Büyüme geriliği bir zaman dilimindeki büyüme hızının yaşıtlara göre geri olmasıdır. Örneğin, 6 yaş ile ergenlik arasındaki bir çocuğun yıllık büyümesi 4.5 cm'den azsa 'büyüme geriliği' vardır. Büyüme hızını değerlendirirken büyüme eğrilerinden yararlanılır. Hayatın ilk 2 yılında büyüme eğrisinde aşağı veya yukarı fizyolojik sapmalar gözlenebilir. 2 yaşından büyük bir çocuğun büyüme eğrisinde aşağı kayma gözlenirse büyüme geriliği vardır.

EN SIK NEDENİ BESLENME YETERSİZLİĞİ

Boyu yeterince uzamayan bir çocukta pek çok sorun olabilir, diğer nedenler dışlandıktan sonra büyüme hormonu eksikliği olup olmadığı değerlendirilebilir. Büyüme geriliğinin en sık nedeni beslenme yetersizliğidir. Beslenme yetersizliği, geri kalmış ülkelerde daha çok gıda alımında yetersizliğe bağlıyken, gelişmiş ülkelerde kronik hastalıklara bağlı gelişir.

NORMAL BOY NASIL ANLAŞILIR?

Çocuğun boy ölçüsü toplum için geliştirilmiş büyüme tabloları ve eğrileri üzerinde değerlendirilir. Eğer boy uzunluğu yaş grubuna göre yüzde 3'ün altında ise boy kısalığı vardır. Boy yüzde 3-97 arasında ise normal sınırlar içindedir.

katılım ÜCRETSİZDİR

"ANNE BİLİYOR MUSUN?"

Son dönemlerde artan doğru yanlış birçok bilgi anne ve anne adaylarının kafasını karıştırıyor. Biocodex Türkiye'nin hazırladığı "Anne Biliyor musun?" isimli sosyal sorumluk projesiyle anneler kafalarındaki soruların yanıtlarını uygulamalarıyla bulacak. Projenin temel hedefi anneleri gereksiz bilgilendirmeden arındırmak ve yaşamlarını kolaylaştıran bilgiler ışığında yol göstermek.

NUBIA, GÜZELLİK HAKKINDA HER ŞEY...

NUBIA, kadın ve erkeklere yönelik dünyaca ünlü kozmetik markalarını tüketicisi ile buluşturmaya devam ediyor. Tüketicilerin, ürünlerin yanı sıra bakım hizmetleri de alabileceği, eşine az rastlanır mağaza konsepti ile dikkat çeken NUBIA, Nişantaşı Mağazası'nda yeni sezon ürünlerinin tanıtımını basına özel bir davetle gerçekleştirdi.

EVOLVIA®

NutriPRO

Her şey onun geleceği için

Devam Sütü

SAĞLIKLI BEBEKLER
NUTLU ANNELER DANIŞMA HATTI

0850 323 386

Bebek beslenmesi, emzirme ve bebeğinizin bakımı konularında bilgi almak için anne danışmanlarımızla iletişime geçebilirsiniz.

EvolviaAnneleri
EvolviaAnneleri
EvolviaAnneleri

MONTERO

MONTERO GIDA SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
Balabandere Cad. İlaç Sanayi Yolu No:14 İstinye/Sarıyer-İstanbul - www.evolvia.com.tr

Yes to artık Türkiye'de!

Medko Kozmetik ailesi 2017 Sonbaharını yepyeni markası Yes to ile karşılıyor. Amerikalı iki yakın arkadaşın doğal yollar ile üretilen sebze ve meyveleri cilt bakımı ve güzelliğinde kullanma fikri ile 2006 yılında Amerika'da kurulan marka artık Türkiye'de! Altı farklı serisini tüketicileri ile buluşturmaya hazırlanan Yes to; farklı cilt tiplerine özel doğal, sağlıklı ve pratik cilt bakım ürünleri sunuyor.

ŞİZANDRA MEYVESİ'NİN FAYDALARINI KEŞFEDİN!

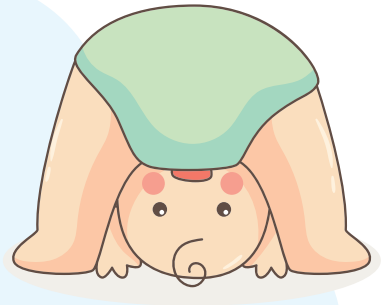
Çin'de yüzyıllardır tıp alanında kullanılan şizandra meyvesi zihinsel ve fiziksel performans ile dayanıklılığı artırmak için bir dengeleyici olarak kullanılıyor. E vitamini açısından zengin olan meyve, cilt üzerinde koruyucu ve iyileştirici etkisiyle biliniyor. Nemlendirici etkisinin yanı sıra cildi rüzgârdan, güneşten, alerjik reaksiyonlardan, çevresel stresten ve toksin birikiminden korurken birçok cilt probleminin iyileştirilmesine de yardımcı oluyor.

Bebeğinizin İçeceği Hep Taze Kalsın

Meyve suyu, süt ve su gibi farklı içecekler için kullanılabilen Neavita Yalıtımlı Pipetli Bardak, yalıtımlı yüzeyi ve kapağın altındaki özel silikon disk sayesinde içeceğin ısısını ve tazeliğini daha uzun süre

MİNİKLERİN UYKULARINA SEVİMLİ PANDALAR EŞLİK EDİYOR

Bebek odalarında samimi ve eğlenceli bir dünya kurgulayan Cottonbox, Panda Mint uyku setiyle minik pandaları bebeklerin yataklarına getiriyor. Yumuşaklığıyla olduğu kadar şıklığıyla da dikkat çeken takımda sevimli pandalar miniklerin yatağını süslerken, sağlıklı bir uyku çekmelerine de fırsat sağlıyor.



ÇOCUĞUNUZ BİR SEFERDE İKİ SAAT KADAR KURU KALIYORSA; ISLAK BEZİN RAHATSIZ OLDUĞUNU, BASİT TALİMATLARI TAKİP EDEBİLECEĞİNİ VE ANLAYABİLECEĞİNİ, İÇ ÇAMAŞIRI GİYEBİLECEĞİNİ VEYA TUVALETİ KULLANABİLECEĞİNİ YA DA KENDİ BAŞINA ÜSTÜNÜ DEĞİŞTİREBİLECEĞİNİ BELİRTİYOR OLABİLİR!

Unutmayın!

Çocuğunuzun doğal olarak ne ile ilgilendiğine dikkat edin ve siz de onunla ilgilenin! Bu çamurdan turta yapmanız anlamına gelse bile...

playgro™

Bebek Gelişimini Önemsiyoruz!

Tüm dünyada ebeveynlerin güvenle tercih ettikleri Avustralya markası Playgro şimdi Adel Kalemcilik güvencesiyle sizleri bekliyor.

Oyun Halısı, Dönence, Yürüteç, Aktivite Oyuncakları, Dişlik, Çıngırak kategorilerindeki çok sayıda ürünüyle Playgro, bebekleri sadece eğlendirmekle kalmaz, aynı zamanda hem fiziksel, hem de zihinsel gelişimlerini destekler.

Portatif Dönence

Işıklı Müzikli Köpek Yürüteç

Sevimli Arkadaşlar Çuf Çuf Tren

Müzikli Direksiyon

Aktivite Oyuncağı – Kuş

Anadolu Grubu

www.adel.com.tr

ADEL

Hayata Gözlerini Erken Açan Bebekler...

Prematüre doğum oranı tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de yüzde 10 oranında görülüyor. Her yıl 125 bin prematüre bebek aramıza katılıyor...

Normal gebelik süresi son adet tarihinin başlangıcından itibaren 37 ila 42. hafta aralığı olarak kabul ediliyor. Anne karnında 37. haftayı tamamlamadan doğmuş olan bebeklere preterm bebekler deniyor. Eğer bebek 34 ila 37.haftalar arasında doğarsa geç preterm, 32 ila 34. haftalar arasında doğarsa orta preterm ve 32. haftadan önce doğarsa erken preterm olarak gruplandırılıyor. Doğumda gebelik haftası azaldıkça bebeğin karşılaşabileceği sorunlar doğal olarak artıyor. Neyse ki, preterm bebeklerin yaklaşık yüzde 75'i geç preterm denen, gelişmesi nispeten daha iyi olan bebeklerden oluşuyor. Tıbbi sorunların en sık görüldüğü 32. haftanın altındaki bebekler ise bu grubun yüzde 5'lik kısmını oluşturuyor. Acıbadem Kadıköy Hastanesi Yenidoğan Yoğun Bakım Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Atalay Demirel prematüre doğum ile ilgili bilinmesi ve dikkat edilmesi gereken noktalara dikkat çekti.

ANNEDEN YA DA BEBEKTEN KAYNAKLANABİLİR

Prematüre doğum anne kaynaklı, bebek kaynaklı veya rahim içinde anne-bebek birlikteliğini sağlayan plasenta dediğimiz doku kaynaklı olabilmektedir. Annenin diyabet, hipertansiyon, böbrek veya akciğer hastalığı gibi kronik bir hastalığının olması, bebeğin genetik bir hastalığının olması veya anne karnında bir enfeksiyon geçirmesi, plasentanın ise zamanından önce rahim duvarından ayrılmaya başlaması erken doğumu başlatan sebepler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anne karnında bebeğin bütün organları 13. gebelik haftasında şekil olarak oluşur. Bu zamandan sonra doğum anına kadar geçecek olan yaklaşık 24 ila 25. haftalık sürede tüm organlar boyut olarak büyümekte ve fonksiyon olarak gelişimlerini tamamlamaktadır. 22 ila 23. hafta yaşam sınırı olarak bilinir. Bu dönemden önce gerçekleşen doğumlar düşük olarak kabul edilmektedir. Prematüre doğan bebeklerde en sık solunum sıkıntısı sorun yaratmaktadır. Akciğerlerin kolay açılmasını ve rahat nefes alıp vermeyi sağlayan surfaktan denilen madde bebekte kabaca 32. haftadan sonra üretilmeye başlamaktadır. 32. haftadan sonra doğan preterm bebeklerde de solunum sıkıntısı görülebilmekle birlikte bu haftadan önce doğan bebeklerde ciddi solunum sıkıntısı görülmektedir. Beslenme açısından da baktığımızda emme refleksi 30 ila 32. haftalarda başlamasına rağmen emme, yutma ve nefes alıp vermenin koordineli bir şekilde olması 34 ila 35. haftalarda olmaktadır. Bu yüzden erken doğan bebekler ancak 34 ila 35. haftalarda ağızdan kendi başlarına beslenebilir hale gelir. Doğum haftasından bağımsız olmak üzere bebeklerin çoğu 35. haftalık olduklarında kendi başlarına

nefes alıp verebilir, ağız yoluyla beslenebilir ve normal kıyafetlerle vücut ısılarını koruyabilirler.

ÜÇ YAŞINA KADAR YAŞITLARINA YETİŞİYORLAR

Prematüre doğmuş olan bebeklerin gelişimleri ve büyümeleri düzeltilmiş haftalarına göre dikkate alınır. Normal doğum 40 hafta olarak hesaplanır. Örnek olarak 32 haftalık doğmuş olan bir preterm bebek doğumdan sonra 5 aylık olduğunda boy, kilo ve gelişim basamaklarının değerlendirilmesine bakılır ve 5 ay-2 ay (8 hafta): 3 aylık olarak kabul edilir. Bu düzeltilmiş yaş çocuk 2-3 yaşına gelene kadar dikkate alınmaktadır. Prematüre doğmuş olan bebeklerin yaklaşık yüzde 90'ı 3 yaşına gelene kadar bu gelişmeyi yakalamaktadır. Geri kalan yüzde 10'luk kısım yakalamayı yapamaz ve yaşıtlarına göre geri kalabilir. Bu durumda da endokrinoloji ve gastroenteroloji gibi diğer bilim dallarının yardımıyla bebeklerimizi mümkün olan en sağlıklı seviyeye getirmeye çalışmaktayız. Prematüre bebeklerin, düzeltilmiş yaşları dikkate alındığında bakımları açısından miadında doğmuş olan bebeklerden çok farkları yoktur. Yalnızca normal bakımlarına ilave göz muayenesi, işitme muayenesi, nörolojik muayene ve fizyoterapi gibi periyodik olarak takip edilmesi gereken özel muayeneleri eklenmektedir. Aşıları doğum yaşlarına uygun olarak yapılmaktadır.

TAKİPLERİNİ ZAMANINDA YAPTIRIN...

Prematüre bebekler doğum haftalarına bağlı olarak pek çok sağlık sorunuyla karşılaşabilir. Bu sorunların önüne geçmek ancak prematüre doğumların önlenmesiyle olabilir. Doğum gerçekleştikten sonra ise karşılaşılabilecek sorunlara hazırlıklı olmak, vakitlice saptayıp düzeltici tedavileri yapabilmek ve kalıcı bir sorun olduğunda iyileştirici bakımı yapmak tedavinin ana basamaklarını oluşturur. Prematüre bebeklerin deneyimli yenidoğan uzmanlarının, çocuk doktorlarının ve yenidoğan hemşirelerinin olduğu merkezlerde izlenmesi hayati önem taşımaktadır. Yoğun bakım servisinden taburcu olurken planlanmış olan takiplerin zamanında ve yetkin yerlerde yapılması prematüre bebeklerimizin ömürlerini daha sağlıklı geçirmelerini sağlayacaktır.

Hayatın Mucizesini Öğretmek İçin Dünyaya Geliyorlar

Türkiye'nin ilk ve tek Prematüre Bebek Ebeveyn Danışmanı İnci Candemir, verdiği eğitimler ile prematüre bebek sahibi olan ailelere zorlu yolculuklarında eşlik ediyor.

Prematüre doğum yapmış bir anne olarak hissettiğiniz duyguları ifade etmek elbet ki çok güç olacaktır… Ancak bu durumla karşılaşan anneleri daha iyi anlayabilmemiz için nasıl bir aşamadan geçtiğinizi bizlerle paylaşabilir misiniz?
Prematüre bebekler anne ve babaları için büyük bir hayal kırıklığı, adeta bir yol kazası hissi yaratıyor… Özellikle 33-34 haftanın altında doğan risk grubu yüksek prematüre bebeklerin belirsizlikle geçen yenidoğan yoğun bakım süreçleri annede ağır travmalara neden oluyor. Bebeğin sağlığı ile ilgili olası riskler, erken doğumun yarattığı suçluluk duygusu ve buna bağlı olarak bebeğinden ayrı kalmak ailelere kendilerini çaresiz hissettiriyor. Bir diğer önemli sorun ise bebeğin hastanede geçirdiği yenidoğan bakım döneminden eve taburculuk aşamasında ailenin bebeğe uyumlandırma ve bağ kurma eksikliği… Henüz ülkemizdeki hastanelerde aile merkezli bakım uygulaması ve uyumlama odalarının yaygınlaşmamış olması ailelerin prematüre bebek bakımı konusunda yetersizlik hissetmelerine neden oluyor.

Türkiye'nin ilk ve tek Prematüre Bebek Ebeveyn Danışmanısınız. Danışan aileleriniz ve verdiğiniz eğitim dâhilinde değerlendirecek olursak nasıl bir deneyim elde ettiniz?
Öncelikle annenin kuvözde dahi olsa prematüre bebeğini desteklemek üzere yapabileceği birçok şey olduğunu bilmesi önemli… Aceleci bebeklerin iyileşebilmesi ve gelişebilmesi için annesi ile bağ kurmaya ihtiyacı var. Annesinin sesi, ten kokusu ve dokunuşu bebek için şifa kaynağı olmakla birlikte bu iletişim doğru şekilde sağlanmazsa bebekte stres belirtileri görülebilir. İkinci dönüm noktası ise bebeğin eve taburculuk sürecinde annenin yaşadığı kaygılar… Destek verdiğim aileler ile çok özel bir deneyim yaşıyoruz.

Eğitim programınızı oluştururken nasıl bir yol izlediniz? Prematüre bebekler ile alakalı yoğunlaştığınız ve dikkat ettiğiniz en önemli konu neydi?
PBED Eğitim programı 10 saatlik ve yaklaşık 10 haftalık bir müfredatı kapsıyor. Bebek hastaneden taburcu olmadan önce yaklaşık 5 modülü geride bırakmış olmayı hedefliyoruz böylece ailenin odağı değişiyor ve bebeğinin gelecek günlerine hazırlık yapmış oluyorlar. İstanbul'daki aileler ile yüz yüze seans gerçekleştiriyoruz, diğer şehirlerdeki ailelere ise Skype üzerinden ulaşıyorum.

Prematüre doğum yapan annelere tavsiye verecek olursanız…
Sabırsız bebeklerin, anne ve babalarına sabırlı olmayı, umudunu kaybetmemeyi ve hayatın mucizesini öğretmek için dünyaya geldiklerini düşünüyorum. Uzun süredir üzerinde çalıştığım 17 Kasım Dünya Prematüre Günü'nde raflarda yerine alacak olan Türkiye'nin ilk ve tek " Prematüre Bebek Bakım " kitabı çok kapsamlı bir rehber niteliğinde oldu. 400 sayfalık bu kitap, bir prematüre bebek sahibi annenin öğrenmek istediği tüm konuları içeriyor o nedenle kitabı okumalarını tavsiye ediyorum. Ayrıca şimdilik İstanbul genelinde 4 ayda 1 kez Prematüre Bebek Aile Destek Toplantıları düzenliyoruz, bunlara da katılım ücretsiz. Bu etkinliği ve birçok yazımı www.pbed.net sitesinden takip edebilirler. Prematüre bebek aileleri bilmeli ki yalnız değiller. Her yıl Türkiye 'de 150 bin bebek erken doğmakta. Doğru bilgi ve destek ile her şeyin üstesinden gelmek mümkün. Lütfen özellikle internet ortamında yer alan olumsuz aile hikâyeleri okumasınlar. Her bebek kendi koşulları ve genetik mirası ile dünyaya gelmekte. Prematürelik hikâyeleri benzer olsa da başka bir bebek ile karşılaştırma yapmak yanlış olacaktır.

Prof. Dr. Esin Koç

Her 10 Bebekten Biri Hayata Gözlerini Erken Açıyor

Her yıl dünyada 13 milyon, Avrupa'da yarım milyon, Türkiye'de ise 150 bin bebek hayata gözlerini erken açıyor... Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Yeni Doğan Bilim Dalı Başkanı ve Türk Neonatoloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Esin Koç, prematüre bebeklerde yenidoğan uzmanlarının önemine dikkat çekiyor.

TEDAVİDE YENİDOĞAN UZMANLARI ÇOK ÖNEMLİ

Bu minik kahramanların hayata tutunabilmesi için doğum anından itibaren uygulanacak ve taburcu olduktan sonra bile devam edecek takip ve tedavi, bebeklerin fiziksel ve zihinsel gelişimleri açısından büyük önem taşıyor. Artık Türkiye'nin en uzak köşelerinde bile prematüre bebeklere gerekli sağlık hizmetini verecek alt yapı mevcut. Ancak sadece gerekli aletlerin varlığı bu bebeklere uygun tedavinin verildiği anlamına gelmiyor. Erken doğmuş yenidoğanların, daha hayatlarının ilk saniyelerinden itibaren ve daha sonra da hastanelerde yenidoğan uzmanları tarafından takip ve tedavi edilmeleri gerekiyor. Bu tedavi hizmetlerinin yenidoğan uzmanları tarafından verilmesi, onların hem yaşama şansını arttıracak, hem de yaşayanların daha kaliteli bir hayata sahip olmalarını sağlayacaktır. Çünkü bebeklerimiz yaşatılsalar bile, ileriki yıllarda ortaya çıkacak sağlık problemleri, yenidoğan uzmanları sayesinde azaltılacaktır.

Enteresan Bir Güç Size Hep Yardım Ediyor...

İrem Erdoğan Güzey

DOĞUM YAPMANIZIN ARDINDAN BEKLENMEDİK BİR DURUMLA KARŞILAŞTINIZ. DUYGUSAL AÇIDAN NASIL BİR DÖNEM SİZİ KARŞILADI?

Mert 88 gün yoğun bakımda kaldı. İlk 10 gün onu görmeye cesaret edemedim çünkü lafı geçtiği her saniye ağlıyordum. Ne zaman ona verebilecek gücü topladığımı hissettim o zaman onu görmeye hazırdım. Avuç içiniz kadar bir bebeğin, üstelik sizin kendi bebeğinizin tüm bunlarla savaştığını görmek gerçekten çok ağır fakat sonra, onu kuvözün başında izlerken yaptığı tek bir hareket ya da değerleriyle ilgili iyiye giden bir durum sizi tekrar havalara uçuruyor... Zaten tam da bu yüzden prematüre annesi olmak roller coasterda olmak gibi bir şey diyorlar; sürekli sert inişler, sürekli sert çıkışlar...

OĞLUNUZU İLK DEFA KUCAĞINIZA ALIP EMZİRDİĞİNİZDE NELER HİSSETTİNİZ?

Mert'i ilk kez 19. günde kucağıma aldım. Üzerinde tüm değerlerini takip etmek için takılmış bir sürü kablo ve burnunda kocaman bir solunum borusu vardı. Bebeğinizle yakınlaştıkça üzüntünüz daha çok artıyor. Onu yoğun bakımda bırakıp evinize gitmek ve düzenli süt üretebiliyor olmak tabii ki çok zor ama enteresan bir güç size hep yardım ediyor.

ANNELERE TAVSİYELERİNİZ NE OLUR?

Kötü şeyler akıllarına geldikçe o düşünceleri kovup bebekleriyle ilerde neler yapacaklarının hayalini kursunlar. Anne sütü prematüre bebekler için çok önemli. Yeterli süt üretimi için mutlaka gece gündüz üç saatte bir sütlerini sağsınlar. Bebeklerini mümkün olan her an görsünler ve kanguru bakımı yapmak için hastanelerine ısrarcı olsunlar. Bebekleriyle konuşsunlar, dokunsunlar, varlıklarını ona hissettirsinler. Geçmeyen acı, bitmeyen zor gün yok. Sabırla ve umutla beklesinler...

RAHAT UYKU İÇİN Pişiğe Dikkat Edin!

Bebeklik döneminde en sık rastlanan problemin pişik olduğunu biliyoruz... Peki, oluşmadan önlemini almak için neden geç kalıyoruz?

Derinin doğal koruyucu üst tabaka bariyerinin bozulması yani derinin tahriş olması pişik oluşumunun bir numaralı sebebidir. Bebekler oldukça hassas bir cilt yapısına sahiptir ve dış etkenlerden korunmazlarsa özellikle de pişik problemi ile karşılaşması kaçınılmazdır!

PİŞİK NEDEN OLUŞUR?

Bebeğinizin hijyeni için kullandığınız ancak cilt tipine uygun olmayan kimyasal içerikli ıslak mendiller ve sabunlar; popo, kasık ve genital bölgenin idrarlı ve/veya dışkılı bez içerisinde uzun süre tutulması, pamuklu olmayan iç çamaşırlarının bebeğin cildine temas etmesi, cildin hava aldırılmaması pişiğe yol açan sebepler olarak sıralanabilir.

Tüm bu etkenler bazı mantar ve bakterilerin çoğalmasına zemin hazırlar. Ciltte kızarıklık, kabarıklık, ıslaklık hissi, kaşıntı, yanma ve acı pişik belirtileri arasındadır. Zamanında önlem alınmaması ve sebebiyet veren faktörlerin farkına varılmaması pişiğin bebeğiniz için giderek dayanılmaz bir tabloya dönüşmesine yol açacaktır.

UYKU DÜZENİNİ OLUMSUZ ETKİLİYOR

Pişikle karşılaşan bebeğiniz gün boyu huzursuz davranışlar sergileyebilir ve uyku düzeninde olumsuzluklar gözlenebilir. Uyurken yattığı yerde rahat dönemez, uyanıkken rahatça gezinemez ve bezi kirlendiğinde canının yanacağı düşüncesiyle değiştirmenize olanak sağlamaz. Pişik olan bölgeye dokunduğunuzda ya da altını temizlemek için yıkamak istediğinizde ağlayarak tepkisini gösterir.

İLK KURAL: SIK BEZ DEĞİŞTİRİN

Pişik sorunuyla karşılaşma ihtimalinize karşı önlem almanızda fayda var... Bebeğinizin altını sık sık değiştirin, temizliğini su ile yapın ve sonrasında bölgenin kuru kalmasına özen gösterin. Alkolsüz, cildi tahriş etmeyecek ürünler kullanın. Bebek bezi seçiminizi doğru ölçülerde yapın ve bezin çok sıkı bağlanmamış olmasına önem verin. Bebek cildine uygun olarak geliştirilmiş, kimyasal içermeyen pişik önleyici kremi bebeğinizin altını her değiştirdiğinizde kullanın. Cildinin hava almasını sağlamak için kısa bir süre de olsa bezsiz gezmesine fırsat tanıyın.

MÜKEMMEL KORUMA

Özellikle geceleri, bebeğinizin pişik olma ihtimali artar.
Bepanthol Baby Pişik Önleyici Merhem,
onun narin cildini nemlendirerek pişiğe karşı
korunmasına yardımcı olur.

www.bepanthol.com.tr

L.TR.MKT.CH.10.2016.1818

Kollajen, CİLDİNİZİN ÖNEMLİ BİR YAPI TAŞIDIR

Dr. Ayşegül Çoruhlu
Biyokimya ve Anti-Aging Uzmanı

Cildinizi sağlıklı bir görünüme kavuşturmanın en önemli yolu beslenme şeklinizi kontrol altına almaktan geçiyor. Biyokimya ve Anti-Aging Uzmanı Dr. Ayşegül Çoruhlu ile yanlış beslenmenin cilt üzerindeki etkilerini, kollajen desteğinin önemini ve yeni Collagen maskesini konuştuk.

Beslenmenin sağlığımıza doğrudan etki ettiğini biliyoruz. sadece zayıf olmanın değil, sağlıklı gözükmenin de temeli beslenmeden geçiyor. bu ay odak noktamız cildimiz olsun istedik. sağlıklı bir cilt ne demek?
Cildimiz hücrelerden oluştuğu için ona da bir organ olarak bakmak gerekiyor. Zaten bağırsakları saymazsak, yüzey olarak 2 metrekare ile büyük bir alana sahip. Bir de cilt, karaciğer ve böbrek gibi değil... Karaciğer yağlanmanı görmezsin ama cildindeki kırışıklığı görürsün. Dolayısıyla, yaşlanma açısından çok kolay reaksiyon aldığımız bir alan. Maalesef ki, cilt bir bariyer olduğu ve bizi dışarıya karşı koruduğu halde çok umursamadığımız bir organ... Hâlbuki cildin bağışıklığımız ile önemli bir bağlantısı var. Beslenme, vitaminler, yaşam şekli ve nasıl baktığımız ayrı başlıklar olarak konuşulabilir. Eğer beslenmeden başlayacaksak ciltteki sedef, egzamalar, lekelenmeler, pullanmalar başka hastalıklarla da alakalı olabilir. Ama ne olursa olsun, her şeye beslenme ile ilgili olarak başladığınızda önce bağırsaktan başlamanız lazım. Eğer biz bağırsak habitatımızdaki iyi bakterilerin oranlarını artırmazsak bu bağışıklık reaksiyonlarını cildimizdeki bağışıklığın da azalması olarak göreceğiz. O zaman daha çok kimyasallara reaksiyon vereceğiz, cilt rahatsızlıklarımız daha da fazla olacak... O halde bağırsağımız için ne yapacağız; gelen iyilik konseptini orası için de kullanacağız. İşlenmiş ürünleri ne kadar az tüketirsek bağırsaklarımız o kadar rahat edecek. İşlenmiş ürünler dediğimizde markette satılan pek çok paketli ürün akla geliyor. Az çok bunları biliyoruz... Ama onun dışında spesifik olarak bildiklerimizin içine neler giriyor? Un ve şeker... Bunlar cildi çok bozuyor. Un ile şeker aşağı yukarı aynı sonuçta un da bir tür basit karbonhidrat... Peki, ne yapıyor bu? Vücudun içerisindeki basit karbonhidratlar yendiği zaman, yanında başka bir şey yoksa hızlı da yediğimiz için bir de bağırsaklar hasarlı ve geçirgen bağırsaklarsa, yani bağırsağın bariyeri azalmışsa hızlıca kana geçtiğinde, kan şekerini ani yükseltir. Biz diyabet olmayabiliriz, hipoglisemi olmayabiliriz, belli bir yaşa kadar kilo sorunumuz bile olmayabilir. Ancak bu yükselmelerin, yani bunları yemenin hep bir bedeli oluyor ve bedel şöyle ödeniyor; nasıl kanımızda çok yüksek şeker istemiyoruz, her baktırdığımızda normal bulmaya çalışıyoruz, vücudun o şekeri nereye depoladığının önemi var. Kilo da yapabilir, karaciğerini

de yağlandırabilir. Bunları yapmadığında da en çok gözden kaçan şeyi yapıyor; şekerle cilt arasında bir çapraz bağlanma gerçekleşiyor. Yani şekerin gidip de kendini karnındaki yağ gibi depolamayı sevdiği yerlerden biri cildin kollajenine yapışmak. Cilt kollajeni vücutta en fazla olan protein. Kollajen ciltte dişte, eklemlerimizde, kulak mememizden kıkırdaklara kadar var. En çok hedef aslında cilt... Şeker kollajene geldiği zaman çapraz bağlanma dediğimiz bir duruma geçiyor. Şekerin cilde verdiği hasar ilaçla maalesef geri döndürülemiyor. Ancak tekrar iyi beslenerek bir sonraki yenilenmede düzeltilebiliyor. Aylık cilt yenilenmesi 24-28 günde bir gerçekleşiyor. Cildin üstü kendini yeniliyor ve bebek hücreler geliyor. Ancak yaşlandıkça ve kötü beslendikçe bu süreç 48 güne kadar uzuyor. Başkasına göre 2 kat daha yavaşlamış bir iyileşme ve hızlanmış bir yaşlanma yaşıyoruz. Birçok insan yer çekiminden ya da genetikten cildi sarkıyor zannediyor. Hayır! Yaşlılık açısından baktığımızda cildin sarkmasının, kırışmasının ve ciltle ilgili problemlerin yüzde 40'ının sebebi şekerin, kötü beslenmenin, unluların, işlenmişlerin ve alkolün kollajen ile yaptığı çapraz bağlanma sonucu vücuttaki derinin esnekliğini kaybetmesinden kaynaklı meydana geliyor. Eklemindeki rahatsızlık da aynı, cildin sarkması da aynı... Birçok hastalığın nedeni bu tip yiyecekler ama hiç umursamıyorsak bile dış görüntümüz için şekerin ne kadar zararlı olduğunu fark etmemiz şart.

Cilt sağlığımızı korumak için hangi besin öğelerine soframızda yer vermeliyiz?

Ne kadar sebze yerseniz, cildinize gidecek antioksidanlar o kadar artacağı için leke, kırışıklık veya sigara içiyorsanız onun yaptığı hasar ve yaşlanma oranınız azalacaktır. Her türlü koyu renkli sebzeleri tüketebilirsiniz ki özellikle mor renkli olanların antioksidanı yüksektir, lekeleri temizler, cildin oksijenlenmesini arttırır. Bunun dışında gündüz saatlerinde tüketeceğiniz kabuklu meyveler de faydalı olacaktır. Baharatlar, mesela zerdeçal antienflamatuardır. Peki, anti inflamasyon ne demek? Sedef ya da egzamada gerçekleşen durumun adı da inflamasyon olduğuna göre biz baharatları, tarçını, zerdeçalı, zencefili, sumağı kullandığımız zaman inflamasyonumuz sakinleşecek, cilt ile ilgili reaksiyonlarımız azalacaktır. Cildin neminin dışında yağı da oldukça önemlidir. İyi yağlarla cildi beslersek tam olarak kırışıklık ve kuruluk konusuna cevap bulabiliriz. Bir sürü insanın dizden aşağı kısmı pullu ve kurumuş durumda. Bu tiroid ile ilgili olabildiği kadar az yağlı yemekle de alakalı olabiliyor. Bizim sevdiğimiz yağlar nedir? Zeytinyağı, zeytinin kendi yağı, avokado, ceviz, badem, hindistan cevizi, tereyağı... Yağı kısıtlamak özellikle de diyet yaklaşımıyla bunu yapmak cilt için çok büyük problem. Örneğin, egzama türevi rahatsızlıklarda çuha çiçeği yağını destek olarak kullandığımız zaman iyileşmeler gözlemliyoruz. Omega 3'ü, balık yağlarını kullandığımız zaman da iyileşme belirtilerine rastlıyoruz. Çörekotu, susam, küçük tohumların yağları, kuruyemişlerin yağları bunların hepsi cilde iyi gelen şeyler. Cildi bozan şeyler de unlular ve şekerler olduğu için bunları hayatımızdan çıkarttığımızda da sarkmalar azalıyor. Cilde iyi gelecek beslenme tüyoları alınmak istenirse

bu dediklerime artı olarak kemik suyu, kelle paça çorbasındaki kıkırdaklar tercih edilebilir. Çünkü bu besinleri aldığımız da aslında kollajeni zaten ağızdan almış kadar oluyoruz. Sindirimde bir miktar işe yaramaz hale gelse dahi bir miktarı yine de geçiyor. Annelerimizden ve anneannelerimizden bildiğimiz üzere sindirimden ekleme, saçtan cilde kadar kemik suyu çorbaları işe yarıyor. Burada da uzun kemiklilerin kemiği, organik tavuk suyu, kelle paça tercih edilebilir. Yurtdışında balık kollajeni çok yaygın. Bunlar oral olarak kullanıldığında balık kollajeni daha kolay emildiği ve daha kolay kana geçtiği için cildi daha yüksek bir şekilde nemlendirme olanağı sunuyor. Bahsedilen iyi beslenme önerileri her zaman çalışır. Diyelim ki, gözümüzün etrafında bir morluk görüyoruz. Bu morluk ya da kızarıklık alerjik ciltlerde, uykuyu az uyuyorsak, ya da oksijenlenmemiz azsa olabilir. Her gece 11.00'de yatıyor muyuz, karanlık odada uyuyor muyuz, yatarken yenilenebilelim diye akşamları mümkün olduğunca az yiyerek aça yakın uyuyabiliyor muyuz? Bunlar bütün vücuda olduğu gibi cilde de nem katacak önemli ayrıntılar. Herkes iyi uyuduktan sonra cildinin de iyi gözüktüğünü biliyor. Mesela kaşını aldırıyorsun ve kırmızılık birkaç saat kalıyor. Bu hislerin deşarjı denen bir şey ve kolay alerji olan, imitasyon takı takamayan cilt tipleri mevcut, bunların kaynağı da bağırsak. Bağırsağa yine un, şeker ve işlenmişleri koyup iyi bakterileri koymaz ve bitkilerle onları desteklemezsek oradaki alerjiyi ciltte de görürsünüz. Gözün etrafındaki kızarıklık ile sedef hastalığı birbirinin sadece doz farkıdır, o nedenle beslenmenin her zaman dış görünüş ile bir bağlantısı vardır. Sigara içiliyorsa cilt oksijenlenemiyordur, ekstra destek olarak vitamin C almak anlamlı olacaktır. Tabii, sigara içmemek en önemlisi... Kollajeni destekleyebilmek için de balık çorbası ve iyi yağları tüketmek gerekiyor. Benim rutinim cildimi güneşten korumak, iyi nemlendirmek, vitamin desteği olarak da kollajen destekleriyle iyi yağları bolca tüketmek...

Dışardan kullandığımız, takviye edici vitamin ve mineraller, doğru beslenme ile birleştiğinde cildimizde nasıl bir fark yaratır?

Diyelim ki domates tüketeceksiniz... Domateste likopen var ve cilt için iyi. Şimdi öncelikle o domatesin yetiştiği toprağa bakmak lazım. O topraktan domatese gerçek mineralleri geçiyor mu, mevsiminde mi? Sonra, o domates koparıldıktan benim masama gelene kadar nasıl bir zaman geçiriyor? Bu saydıklarımızın hepsine ideal olacak organik domates aldığını varsayalım... Peki, senin bağırsağın o domatesteki maddeleri alabilecek kapasitede mi? Reflün var mı, mide asidin yetiyor mu, sindirime çiğnemen yeterli mi, kalın bağırsağında bir problem var mı? Yani kaynak iyi olsa bu sefer de emmekte sorun çıkabilir. Hadi emdi diyelim... Peki, karaciğerin yağlı mı, yeterince iyi maddeleri kötü maddelerden ayırabiliyor mu? Onun da iyi olduğunu varsayalım... Dolaşımın nasıl? Tansiyonun mu düşük, renksiz ve halsiz bir durumun mu var, hedefe kadar organların gitmiyor mu? Sigara içtiğin için dolaşımında darlık mı mevcut? Yani, hedefe göndermek ile ilgili ağıza koymanın ötesinde en iyi ürünü de bulsan bir sorun çıkabiliyor. Onun için benim gözümde günümüz modern hayatındaki destekler yiyecekler kadar önemli...

Liquid Collagen'den de bahsetmek istiyoruz. Diğer ürünlerden farkı nedir? Bu ürünü kimler kullanmalı?

Bu ürünlerden daha fazlası da çıkacaktır, sadece bunu adres ederek söylemiyorum. Konuyla ilgili genel olarak belirtmek istediğim bir nokta var; bunun en kolayı evde kemik suyu yapmak, kelle paça çorbasını bol limonlu içmektir. Ama ben bunu yapamıyorum, daha pratik bir çözüm istiyorum, daha konsantre olsun diyorsanız oral kolajenleri alabilirsiniz. Peki, bunlar birbirlerine

"Cildinizin güzelliği için hücreleriniz sağlıklı olmalı.

Kollajen, cildinizin önemli bir yapı taşıdır."

Dr. Ayşegül Çoruhlu

2017358-KAMPOTU54-Voonka 54

Voonka® beauty

göre nasıl farklılar? Eğer kollajenin kaynağı hayvan kemikleriyse daha zor hedefe ulaşıyor. Balık kollajeni ise daha çabuk hedefe varıyor. Bir de balık kollajenini peptitler dediğimiz küçük parçalara ayrılmış halde verirsek, direkt sindirimsiz cilde ve eklemlere gider. Artı onun yanına o kollajeni yapı taşı yapacak Vitamin C, biotin, hilorik asit, koenzim, gluten kombinlerini aldığın gibi zaten direkt hedefe göndermiş oluyorsun. Hiçbir şikayetin yokken dahi, farkına varmadığın dirseklerindeki pullanma gibi belli belirsiz durumları da düzelttiğini görüyorsun. Bence estetik kaygıyla kullanmaktan ziyade daha marifetli bir duruma sahip... Tırnaktan, eklemden, bağ dokusundan, bağırsağın kozasından, akciğerden cilde kadar her şeyin kolajen olduğunu düşünelim.
Biz bu ana maddeyi ona vermek zorundayız. Kollajeni yapan C vitamini önemli. Fakat biz C vitamini üretemiyoruz o nedenle dışarıdan almamız gerekiyor. Ne kadar C vitamini içeren çiğ sebze yiyorsunuz incelemeniz lazım. Sigara içmiyorsanız bile egzoz dumanı gibi şeyler C vitaminini zaten azaltıyor. Gerçekten, modern hayat bizim vücudumuzun kapasitesi olup, genetiği olup, kendini dejenere etmek istese dahi vücut hammadde vermeden artık onu yapamaz oldu. O nedenle kollajen kullanılması anlamlı. Fakat dediğim gibi beslenme ile de bunların karşılığı yok değil.

Süper bir maskeniz de var. Onun içeriğine de biraz değinir misiniz?

Ben hakikaten o maskeyi 'süper' olarak tanımlayacağım. Çünkü içeriğini bunca yıl boyunca kendi merakımla oluşturduğum cilt biyokimyasına uygun olarak yaptırttım. O maskenin içerisine hidrojenize kollajen emdirilmiş minik moleküller halinde kremler ve serumlar var. Cildine sürüyorsun, sürdükçe de nemini görüyorsun. Mesela göz kapağına far sürerken cildin katlanmıyor; kurumam azaldı diyorsun. Ya da bıyık bölgendeki kırışıklar 'u' derken azalıyor, anlıyorsun. Fakat hyalüronik asit ve diğer desteklerin dışında bu maskedeki en önemli şey bakır glukonattır ki en etkilisi de o'dur. İnsanlara bunu anlatmaya çalıştığım dönemlerde; cildiniz için bir krem almayı düşünüyorsanız ya da başka herhangi bir ürün, içerisinde glukonat yani bakır peptitleri olmasını önemseyin çünkü bakır kollajen için en büyük destektir, diye bahsederdim. Hatırlarsınız, eskiden bakır bilezikler vardı anneannelerimizin kullandığı ve romatizmasına iyi gelirdi. Neden? Eklemde bir kollajen olduğu için oradaki oluşumu arttırırdı ve toparlardı da. Dolayısıyla, sarkmaya karşı yapılabilecek en iyi şey nemlendirmek ve gözenekleri sıkıştırıp kırışıklıkları azaltmak için bakır desteği, kollajen ve hidrolik asit... Fakat benim baktığım dünyada, başka hiçbir pahalı kozmetik markalarının içeriğinde olmayan bir maske bu. Bence fiyatlandırılması da çok makul...

Cilt demişken, sizin cilt bakım rutininizi de öğrenmek isteriz...

Göz çevresine serum kullanmak lazım çünkü göz çevresi çok hassas... Orada küçük küçük buton dediğimiz beyaz şeyler var. Serumu göze çok değdirmeden gözün çevresine kullanmak gerekiyor. Yüzünüze krem uygulamalısınız; gece ya da gündüz kremi ayrımının bence çok önemi yok... Sade kremler de kullansak yeterli olacaktır. Mesela Hindistan cevizi yağı... Bu yağı kahvene ve salatana koyuyorsun, eline, bacağına, saçına, yüzüne sürüyorsun, yani her yerde etkili. Mevcut olan kremlerin çoğunda içerisine çok az damlatılmış baz krem denen beyaz madde var. Onun için herkes göz çevresine serum, yüzüne krem kullanabilir ama fiyatlarına göre seçebilirler. Örneğin biraz daha ucuzunu alıp boyun, dekolte ve ellerine uygulayabilirler. Ben kozmetik mağazalarında değil de marketlerde satılan çoğu kremin bile kötü olmadığını düşünüyorum. Bebek ürünleri veya PH' ı cilde daha uygun ürünlerle cilt yıkamak mantıklı olabilir. Cildin çok fazla yıkanması, çok sabun kullanmak iyi değil çünkü cildi kurutuyor. Bu vücut için de yüz için de geçerli. O bakterilere de ihtiyacımız var... Bu sebeple, kuru şampuanlama yaparak ya da saçını yalnızca sudan geçirerek saçın serumuna izin vermek lazım. Aynı şekilde cildi de sürekli sabunlamak veya çok yıkamak iyi değil. 10 günde bir kese ile üst deriyi atmak daha anlamlı olacaktır. Dediğim gibi cildi çok hafif ve çok sabunsu olmayan ürünlerle yıkamak gerekiyor.

mothercare
welcome to the club

egg®

ikiz/kardeş arabasına dönüşebilir

birçok anakucağı ile uyumlu

geniş alt sepet

uzun ömürlü dolgu tekerlek

tek elle katlama

ikinci oturma ünitesi *

portbebe *

ayak tulumu *

regal navy

espresso

prosecco

* ek parçalar ayrıca ücretlendirilir

MİNİCİK BURUNLARA Kocaman Rahatlama!

Bebeğinizin yaşam kalitesini düşüren, uykusuz bırakan, iştahını kesen burun tıkanıklığının önüne geçmeniz hiç de zor değil... Nasıl mı?

Bahar ayları yerini soğuk günlere bırakmaya hazırlanırken, mevsim değişikliklerine ayak uydurmada herkes zorlanıyor. Sabah serinliğinden korunabilmek için giyilen kalın kıyafetler, öğle saatlerinde yüzünü gösteren güneş ile birlikte tüm dengemizi şaşkınlığa uğratıyor. Mevsime adapte olamama durumu ise bünyemize soğuk algınlığı olarak geri dönüyor. Genç yaşlı herkes nezle ve grip ile baş etmeye çalışırken bu durumdan en çok bebekler ve çocuklar etkileniyor. Bağışıklık sistemi erişkinler kadar henüz gelişmemiş olan bebek ve çocuklar, yakın temas ve solunum sonucunda dış etkenlerden çabuk etkileniyor ve hastalanıyor. Mevsim geçişlerinden oldukça kolay etkilenen bebeklerde en çok gözlenen belirtiyse burun tıkanıklığı problemi ve bundan dolayı da rahat nefes alıp verememe oluyor. Burun tıkanıklığı kalitesiz bir uykuya, beslenme düzeninde bozukluklara, nefes alamadıkları içinse huzursuz olmalarına neden oluyor ve yaşam kalitelerini düşüşe uğratıyor. Ancak, miniğinizin burun tıkanıklığının daha büyük boyutlara taşınmasını önlemek ve sağlıklı bünyesine kavuşmasını sağlamak siz ebeveynlerin alacağı birkaç basit önlem ile mümkün hale geliyor.

İLK 6 AY BURUNDAN NEFES ALIYORLAR

Nezle ve grip bebeklerde en çok rastlanan hastalıklardan biri... Özellikle mevsim geçişlerine ayak uydurmakta zorlanan ve çevresel faktörlerden kolaylıkla etkilenen minikler, soğuk algınlığı nedeniyle sıkıntılı günler geçiriyor. Bebeklerde soğuk algınlığının ilk belirtileri ise çoğunlukla burun tıkanıklığı ya da burun akıntısı olarak gözleniyor. Solunum sisteminin en dıştaki çıkıntısı olan burnun tıkanması, en önemli hayati fonksiyonlarımızdan

biri olan nefes almayı olumsuz etkiler... Bebekler ilk 6 ay burundan nefes alır ve erişkin bir birey gibi burunlarını temizlemeyi bilemezler. Ağızlarından nefes almayı henüz öğrenemedikleri için de problem giderek artar. Yetişkinler için oldukça doğal karşılanan ve kolaylıkla atlatılabilen soğuk algınlığı, bebeklerde uzun bir döneme yayılabiliyor ve huzursuz günleri de beraberinde getiriyor. İştahsızlık, sık sık hapşırma, uykuya dalmada güçlük çekme gözlemlenen diğer belirtiler arasında olur... Özellikle anne sütüyle beslenen bir bebek burun tıkanıklığı problemi yaşıyorsa, meme emmekte zorlanır ve tam olarak doyma hissini yaşayamaz. Emerken fazla miktarda hava yuttuğu için de gaz sancısı yaşar. Geceleri hem bebek hem de ebeveynler için deliksiz bir uyku ise tamamen hayal olarak kalır. Nefes almakta güçlük çeken bebek, sık sık uyanır ve ağlaması asla dinmez. Ayrıca burun tıkanıklığı süreklilik gösteren bebeklerde orta kulak havalanması olumsuz etkilenir ve orta kulak enfeksiyonu gelişebilir. Soluduğumuz havayı filtreleme özelliğine sahip olan burun, akciğerlere giden havayı ısıtma ve nemlendirme özelliğine de sahiptir. Ancak burnu tıkandığında kirli havayı ağızdan solumak zorunda kalan bebekler de solunum yolu enfeksiyonları oldukça sık görülür.

BURNUNU SIK SIK TEMİZLEYİN!

Eğer bebeğiniz burun tıkanıklığı yaşıyorsa sık sık burnunu temizlemeye özen gösterin. Kendi kendine bunu başaramayacağı için ona yardımcı olun. Bebekler burunlarını temizletmekten hoşlanmazlar, ağlarlar ve başlarını geri kaçırırlar. Çünkü canlarının yanacağını düşünürler ve bu durumdan bunalırlar. Hem bebeğinizin burnunu acıtmayacağınız hem de onu bunaltmadan temizleme imkânı bulacağınız en doğru zaman banyo sonrasıdır. Sıcak ve nemli ortam burun mukusunu yumuşatarak temizlemeyi kolay hale getirir. Kuruyan ve tıkanan burun kolaylıkla yumuşar ve tahriş olmadan temizlenmiş olur. Ayrıca bebeğinizin bulunduğu ortamı nemlendirmeniz havanın kurumasını ve bebeğinizin daha rahat nefes almasına yardımcı olur.

NE KULLANILMALI?

Burun mukusunu nemlendirmek burun tıkanıklığını önlemede size yardımcı olacaktır. Bebeğinizin hassas burnu için üretilen ve düşük basınçlı deniz suyu burun spreyi olan Sterimar Bebek, günlük burun temizliğinde kolaylıkla uygulanır. Burundaki kirleri temizlemek ve nazal geçitleri nemlendirmek amacıyla ilk savunma hattının daha iyi çalışmasını sağlar. Miniğinizin nefes alıp verişini iyileştirirken, daha iyi beslenmesine ve uyumasına da olanak sağlar. Bebeğinizin burun hijyeninde doğal nem dengesini korur, kiri ve mukusu ortadan kaldırır. Soğuk algınlığı veya kulak enfeksiyonunu engeller.

Taylan Kümeli
Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı

KADINLIK YOLCULUĞUNDA Süper Yiyecekler

Sağlıklı beslenme herkes için geçerlidir ancak bazı gıdalar hamilelik süreci ve göğüs kanseri gibi kadınları fazlasıyla etkileyen durumlarda özellikle önem taşır. Kadınların karşılaşabileceği bu sorunları çözmeye meyilli "süper gıdalar" aynı zamanda kadın vücudunu korumaya ve yaşlandıkça iyi çalışmasını sağlamaya yardımcı olacaktır.

Olgunlaşmamış soya fasulyesi (Edamame)

Soya fasulyesi, lif, iyi yağlar ve izoflavon adı verilen östrojen benzeri bileşiklerle doludur. İzoflavonlar menopoz sırasında arkadaşınız olabilir. Örneğin, ateş basmalarının çözümünde yardımcı olabilirler. *Göğüs kanseri yaşadıysanız, bunlardan kaçınmanız doğru olur.

Yeşil yapraklı sebzeler

Bu yeşil yapraklara doldurulmuş kalsiyum ve D vitamini kemiklerin sağlam ve sağlıklı kalmasını sağlar. Bir porsiyon, günlük önerilen A ve C vitaminlerinin% 20'sinden fazlasına sahiptir.

Kuşkonmaz

Kemik yapımında K vitamini almak için başka bir yol denemek ister misiniz? Kuşkonmaz bu konuda birebir... Her gün kuşkonmaz gün içerisinde neye ihtiyacınız varsa üçte birine sahiptir. Spina bifida gibi doğum kusurlarını önlemeye yardımcı olan folat ile de doludur.

Kuru Baklagiller

Kuru baklagiller et yerine kullanılabilen; yağsız ve çoğunlukla daha masrafsız çok sayıda proteine sahiptirler ve lif

açısından oldukça yüksektirler. Kan basıncınızı, kan şekerinizi dengeleyici özelliğe sahiptirler.

Greyfurt

Kadınlarda belirli zamanlarda felç olasılığını düşürmeye yardımcı olan ve aynı zamanda kalbinize de yardımcı olabilecek "flavonoidler" greyfurtun içeriğinde bol miktarda bulunur. Greyfurt, bazı ilaçlarla olumsuz reaksiyonlar verebileceğinden günlük beslenmenizde greyfurta yer vermeden mutlaka doktora danışın.

Orman Meyveleri

Orman Meyvaları sadece pembe, mor, kırmızı ve mavi oldukları için güzel değillerdir. Bu meyveler sağlıklı hücreleri hasardan koruyabilen flavonoidler ve antioksidanlara sahiptir. Örnegin çilek, yaşlandıkça beyninizin daha keskin olmasına yardımcı olur. Artı, cildinizi sıkı ve pürüzsüz tutan protein olan kollajen oluşturmak için C vitaminlerine ihtiyacınız vardır ve c vit bütün orman meyvelerinde bol miktarda bulunur.

Papaya

Kırmızı-turuncu rengi beta karoten (havuçtaki maddeler) ve likopendir aynı zamanda domates ve karpuzda da bulunur. Likopen servikal ve meme kanseri

lma şansınızı düşürür. Likopen nemli bir antioksidandır ve alp rahatsızlığının tedavisine yardımcı olmak için kolesterolü ve kan basıncını sağlıklı seviyelerde tutar.

Probiyotik, Az Yağlı Yoğurt

Özellikle kadınlarda 50 yaşın üzerindeyken daha fazla kalsiyuma ihtiyaç vardır. 200 gram yoğurtta günlük ihtiyacımızın üçte birini karşılayacak kalsiyum mevcuttur. Bu kalsiyumun daha etkili kullanılabilmesi için özellikle D vitaminiyle zenginleştirilmiş yoğurtları tercih edin.

Sardalye

Bu küçük balıklar sağlıklı yağ asitleri, D vitamini ve kalsiyum ile doludur. Omega-3 yağları anne sütünün kalitesini artırabilir ve anne sütünün kalitesine etki edebilmesi için hamilelik esnasında bol bol yenmelidir. Sardalye aynı zamanda en az cıva içeren balıktır.

Keten tohumu

Keten tohumu, posanın yanı sıra lignanlar, östrojen gibi davranan bitki bileşikleri ile ön plana çıkar. Bunlar göğüs kanseri dâhil olmak üzere bazı kanser türleri riskini azaltmanıza yardımcı olabilir. Keten tohumu yağı, Omega-3'lerinizi almak için mükemmel bir yoldur ancak kanserle mücadele avantajlarıyla birlikte tek başına yeterli gelmez.

***Diyetinize keten tohumu ilave etmeden önce doktorunuza danışın.**

Ceviz

Ceviz sağlıklı yağ asitleri ile doludur ve dengeli bir diyetin parçası olarak kanseri önleyebilir. Cevizi yoğurtla birlikte tükettiğinizde bir taşla iki kuş vurursunuz; hem osteoporozu hem de alzheimer rahatsızlığını engellersiniz.

Avokado

Çalışmalar, avokado açısından zengin diyetlerin göbek yağından kurtulmanıza yardımcı olabildiğini, gözleri ve cildi koruduğunu göstermektedir. Hatta 'kötü' kolesterol düzeylerini düşürmeye ve 'iyi' kolesterolü yükseltmeye yardımcı olabilirler.

Otizm
SÖZCÜK DEĞİL, SÖZLÜKTÜR...

Sosyal etkileşimi ve iletişim becerilerinin oluşmasını etkileyen otizm, ismen sıkça duyulan ancak yaşamadan farkına varılamayan bir gelişim bozukluğu... Bir buçuk yaşında otizm tanısı konan Kaan'ın annesi Sibel Alalmış ile otizm tanı aşaması, eğitim süreci ve bir anne olarak toplumdan beklentilerini konuştuk.

Otizm birçok farklı yansımasıyla kendini belli edebiliyor... Peki, Kaan'ın otizm rahatsızlığını fark etme süreciniz nasıl gelişti? Çocuğunuzda ilk olarak hangi belirtileri gözlemlediniz?

Kaan'da otizmi 1 buçuk yaşındayken fark ettik. Şu an kendisi 5 yaşında. Bir buçuk yaşına kadar normal gelişim gösteren bir çocuk gibi davranıyordu. Bir anda değişmeye başladı. Kendi etrafında dönüyor, kuşkanadı gibi kollarını çırpıyor, göz teması kurmuyordu. Konuşması durdu, seslendiğimiz zaman dönüp bakmıyordu. Bir şeylerin ters gittiğini fark ettik... Tüm bu belirtileri dikkate alarak Kaan'ı Kulak Burun Boğaz doktoruna götürdük ve işitme testi yaptırdık fakat sonuç temiz çıktı. Daha sonra çocuk nörolojisine gittik gerekli emarları çektirdik ancak sonuç burada da temiz çıktı. En son kendi araştırmalarımız doğrultusunda Prof. Dr. Psikiyatrist Nahit Motavalli Mukaddes'e gittik ve Kaan'a ilk olarak burada 'A Tipik Otizm' tanısı konuldu. Bizlere de otizmin ne demek olduğunu doktorumuz anlattı..

Kaan'ın tedavi ve eğitim süreci nasıl ilerliyor?

Kaan 2 yaşındayken, Algı Aba Terapi Merkezi'nde özel eğitime başladık. İlk gittiğimiz gün otizmli bireyler için kurumda yapılan eğitime dair Kaan'a testler, değerlendirmeler yapıldı. Bu testler sonucunda Kaan'ın ayda kaç saat eğitim alması gerektiği ve alacağı eğitimin hangi konular üzerine yoğunluk kazanacağı belirlendi. Dil ve konuşma terapisi, spor eğitimi, duyu bütünleme dersleri almaya başladı. Büyüdükçe sosyalleşmesi gerektiğini de anladık ve anaokuluna yazdırdık.

Otizmde eğitime erken başlamanın önemi oldukça büyük... Eğitim süreci sizce çocuğunuzun gelişimine ne yönde katkı sağladı?

Kaan'da birçok yeniliklere şahit olduk. Artık bize bakıyor, gülümsüyor ve sinirlenebiliyordu. Farkındalığı artmış, algı da seçiciliği başlamıştı. Eskiden işaret diliyle kendisini ifade ederken şu anda yavaş yavaş konuşmaları arttı. Bisiklete binip pedal çevirebiliyor, anaokulunda arkadaşları ile etkileşime geçebiliyor. Söyleyemediklerini işaret parmağı ile gösterebiliyor. İşte bu yüzden erken tanı erken eğitim adına çok önemli. Burada aileye çok iş düşüyor. Kabul etme evresini bir an evvel atlatıp, sabırla ve bıkmadan çocukları için araştırmalar yapmalı, öğretmenleriyle ortak çalışmalar yürütmeliler. Kaan'a çok şey borçluyum. Empati kurmayı, araştırmayı, gülerken ağlamayı, gerçek dostları, anne olmayı, öğretmen olmayı, hemşire olmayı... Hayata dair birçok şeyi öğrenmiş oldum, fakat otizm hakkında hala öğreneceğim çok şey olduğunu da biliyorum...

Otizm ile ilgili toplumdan beklentileriniz ne yönde?

Hoşgörü, anlayış, empati kurabilmeleri... Otistik bireylerin de bu toplumda hakları olduğunu kabul etmeleri... Toplum olarak bunları başarabilirsek zaten gerisinin de gelebileceğine inanıyorum. Her zaman söylediğim bir şey var. Otizm sözcük değil; bakmasını, görmesini, hissetmesini ve anlamasını bilenler için bir sözlüktür...

Hamilelik & Doğum

HAMİLELİKTEN DOĞUM SÜRECİNE MERAK ETTİĞİNİZ HER ŞEY BURADA

ANNE SEVGİSİ

Bebeğinizin gülümsemesinin içinizi eritmesi yalnızca onun dünyanın en tatlı bebeği olmasından kaynaklanmıyor (Tamam biraz öyle olabilir!), hamilelik esnasında beyninizde meydana gelen pozitif değişimlerin de bunda etkisi büyük. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, hamilelik esnasında beynin duygu ve yüz tanıma alanı genişliyor. O nedenle, yeni anne bebeğine bakarken, beyninin genişleyen bu alanı sevgi ile aydınlanıyor! Bu değişimler hamilelik hormonlarınızın su gibi taşmasından kaynaklanır ve iki yıl boyunca devam edebilir. Öyle ki, doktorlar yalnızca beyin taramasıyla bir kadının anne olup olmadığını söyleyebilirler. Bebeğinize hayranlıkla bakmayı durduramıyorsanız artık nedenini biliyorsunuz!

Esra Ertuğrul
Hamile Eğitmeni ve Emzirme Danışmanı

ANNE SÜTÜNÜN YOLCULUĞU...

Anne sütü üretiminden süt sağılımına, dondurulmuş sütün eritilmesinden sütü artırma yöntemlerine kadar anne sütüne dair tüm ayrıntıları bu yazıda bulacaksınız...

ANNE SÜTÜNÜN ÜRETİMİ

Doğum sonrası ilk yarım saat içerisinde bebek emzirilmeye başlayarak süt üretiminin bir an önce oluşması sağlanmalıdır. Anne memesi salgı, destek ve yağ dokusundan oluşmuştur. Salgı dokusunda yapılan süt, kanallar boyunca meme ucuna doğru ilerler. Kanallar areola (meme ucundaki kahverengi kısım) bölgesinde sütün toplandığı torbacıklar (laktiferöz sinüsler) halini alır. Kas hücrelerindeki oksitosin hormonu kasılmayı sağlayarak emzirme esnasında sütün akışını meydana getirir. Prolaktin hormonu ise süt salgılayan hücrelerde süt üretimini sağlar. Areola bölgesindeki küçük kabarcıklar (Montgomeri Bezleri) emzirme esnasında memenin bebeğin ağzından kaymadan emmesine de yardımcı olur. Anne bebeğini emzirmeye başladığında ya da bebeğini düşündüğünde oksitosin ve prolaktin hormonları faaliyete geçerek süt salgısı başlar. Anne sütünde, süt üretimini azaltan ya da sonlandıran bir madde (inhibitör) vardır. Meme sütle dolduğunda bu madde süt salgılanmasını durdurur böylece memeyi çok dolu olmanın zararlarından korur. Bebek bir memeden emmeyi bırakırsa bu meme süt yapmayı keser.

OLUŞUM EVRELERİ

Anne sütünün içeriği sütün salgılandığı döneme, annenin beslenme durumuna, bebeğin erken veya düşük tartılı olmasına göre değişim gösterir.

2

OLGUN SÜT

Doğumdan birkaç gün sonra üretilmeye başlayan süttür. Sütün miktarı artar; göğüsler dolu, sert ve ağır hissedilir. Bu süreç "sütün gelmesi" olarak bilinir. Olgun süt emzirmenin başlangıcında ve sonunda farklı bileşimdedir.

1

KOLOSTRUM

Doğumundan sonraki ilk birkaç gün boyunca üretilen süttür. Koyudur, rengi sarımtırak ve berraktır.

3

KOLOSTRUMUN ÖZELLİKLERİ

Antikordan zengindir; enfeksiyon ve alerjiden korur. Akyuvardan zengindir; enfeksiyondan korur. Bağırsak temizleyicidir; mekonyumu temizler, sarılığın önlenmesine yardım eder. Büyüme faktörleri içerir; bağırsağın olgunlaşmasına yardımcı olur, alerji ve intoleransı önler. A vitamininden zengindir; enfeksiyonların ağırlaşmasını ve göz hastalıklarını önler. Kolostrum; karbonhidrat ve yağlar açısından fakir, protein ve mineral yönünden zengin bir süttür. Kolostrumda, bağışıklık veren maddelerin yüksek olması sebebiyle bebeğin ilk aşısı yerine geçer. Bu nedenle damlası dahi ziyan edilmeden bebeğe verilmelidir. Kolostrumdan olgun süte geçiş ara süt ile yavaş yavaş gerçekleşir, yaklaşık 10 günde tamamlanır.

4

OLGUN ANNE SÜTÜNÜN BİLEŞİMİ VE ÖZELLİKLERİ

Anne sütünün bileşimi laktasyon dönemine, incelenen örneklerin emzirmenin başında ya da sonunda alınmış olmasına, gün içerisinde alındığı zaman dilimine, bebeğin doğduğu gebelik haftasına ve yaşına göre değişiklik gösterir. Anne sütü bileşiminde proteinler, antienfektif öğeler, yağlar, karbonhidratlar, vitaminler ve mineraller bulunur.

5

ÖN SÜT

Emzirmenin başlangıcında salgılanan süttür. Ön süt, son sütten daha mavidir. Yüksek miktarda protein, laktoz ve diğer besinleri içerir. Bebek ön sütü tükettiğinde gerek duyduğu bütün suyu karşılar. Bebeklerin 6 aya kadar sıcak havalarda bile diğer sulu içeceklere gereksinimleri olmaz. Dahası, diğer içeceklerle susuzluklarını karşılarlarsa daha az anne sütü tüketebilirler.

6

SON SÜT

Emzirmenin sonunda salgılanan süttür. Son süt, ön sütten daha beyaz görünür çünkü daha fazla yağ içerir. Bu yağ anne sütü ile alınan enerjinin büyük bölümünü karşılar. Bu nedenle, bebeği memeden kısa sürede ayırmamak gerekir. Bebek, kendi bırakana kadar memede tutulmalıdır.

SAĞILAN SÜTÜ NASIL SAKLAMALISINIZ?

Sağdığınız anne sütünü (50cc – 100cc), steril süt poşetleri ve süt saklama kaplarıyla;

- Oda sıcaklığında 3 saat
- Buzdolabında 3 gün,
- Derin dondurucuda 3 ay

muhafaza edebilirsiniz. Özellikle yeni doğmuş bebeklerin tüketecekleri miktar az olduğu için ortalama 180 cc kapasiteli steril süt poşetleri, bir sağımda dolmayacaktır. Bu durumda, 3 saat aralıkla tekrar sağdığınız sütünüzü ısı farkını dikkate alarak aynı poşete ilave edebilirsiniz. Örneğin; 2 – 3 saat önce sağılıp dolaba konmuş 50 cc lik süt soğumuş olacaktır. Yeni sağılan süt vücut sıcaklığında olacağı için buzdolabındaki sütle karıştırılmamalıdır. Bu durumda yeni sağdığınız sütü buzdolabında aynı ısıya getirdikten sonra eski sütün üstüne ilave edebilirsiniz.

DONDURULMUŞ SÜTÜN ERİTİLMESİ VE ISITILMASI:

1.aşama: Derin dondurucuda 3 ay beklettiğiniz anne sütünü kullanabilmek için önce buzdolabı rafına indirmeli 6 ila 8 saat çözülmesini beklemelisiniz.

2.aşama: Buzdolabı rafında çözülmüş anne sütünün sadece kullanılacak miktarını dışarı çıkarılmalıdır. Geri kalan süt buzdolabında 24 saat daha bekleyebilir.

3.aşama: Anne sütünün fazla ısıtılması protein kaybına neden olur, sütün içinde oluşan sıcak noktalar bebeğinizin ağzını yakabilir. Bunun için oda sıcaklığında çözdürülmeli, kesinlikle herhangi bir ısıtıcı cihaz (mikrodalga fırın) kullanılmamalısınız.

Önerilen, süt poşetini ağzı dışarıda kalacak şekilde sıcak su dolu bir kabın içerisinde hareket ettirerek çözdürmektir (benmari yöntemiyle). Çözülen sütü hafifçe çalkalayıp, bileğinizin iç tarafına bir damla damlatarak uygun ısıda olduğundan emin olduktan sonra bebeğinize bir kaşık yardımıyla verebilirsiniz. Isıtılan süt tekrar buzdolabına geri konulmamalı ve her zaman en eski tarihte dondurulmuş süt çözdürülmelidir. Çözdürülmüş süt, buzdolabında bekletilmeli. Mutlaka 24 saat içinde tüketilmeli, artakalan süt dökülmelidir.

SÜTÜM YETİYOR MU?

İlk günlerden itibaren anneler bebeklerini emzirmek ve onlara yeterli besini vermek isterler. Emzirmeye bebeğiniz doğar doğmaz –mümkünse ilk yarım saat içinde- başlayın. Fakat ilk emzirmede anne sütü ya gelmemiş ya da çok azdır. Bu nedenle anne kendini suçlamaya ve yetmediği için üzmeye başlar. Esasında ilk 3-4 gün anne sütünün az olmasını gayet normal bir durumdur.

Anne sütü için iki hormona ihtiyacımız vardır. Bunlardan biri prolaktin, diğeri de oksitosin. Prolaktin için bebeğinizi emzirmeye başlamanız yeterlidir. Oksitosin içinse annenin moralinin yüksek olması ve dinlenmiş olması çok etkilidir. Bu hormon salınan sütün kanallar yoluyla bebeğe ulaşmasını sağlar. O nedenle annenin içinde bulunduğu durum sütü direkt etkiler. Emzirme eğitimlerimde babalara bunu tembihliyorum. ''Lütfen eşlerinizi unutmayın, onların mutluluğuna destek olun!'' diye belirtiyorum. Bu şekilde davrandıklarında sütünüz daha hızlı olgunlaşma sürecini tamamlıyor ve bebeğinize bol süt verebiliyorsunuz.

Anne sütünün yeterliliğini nasıl anlarsınız?

İlk zamanlar üç günden sonra yeni doğan bebeğiniz mekonyum (koyu, siyah veya koyu yeşil dışkı) adı verilen ilk dışkısını yapmayı bıraktığında bebeğinizin yeterli miktarda süt aldığını anlayacaksınız. Bunu yeşilimsi geçiş dışkısı ve daha sonra ise günde üç veya daha fazla kez sarı, pütürlü, akışkan kaka takip eder. İlk ayda bebeğiniz altı ila sekiz bez ıslatacak ve günde en az iki bağırsak hareketi olacaktır. Gün içinde bebeğinizin altını her açtığınızda bezi çişli ise yeterli besini alıyor diyebiliriz. Süt miktarınız oturduğunda, ilk üç ayında günde yaklaşık 15 ila 30 gram kilo almalıdır. 3 ila 6 ay arasında bebeğinizin kilo alımı azalarak günde 15 grama düşer.

bambino 50 yıl

sağlıklı bebekler, mutlu anneler...

PREMATÜRE BEBEKLERİN FARKINDA OL!

Prematüre Serisi

Prematüre Biberon | Prematüre Biberon Emziği | Prematüre Emzik

/ bambino_tr
#bizcokgucluyuz

www.bambino.com.tr

Anne Sütünü Artırmak İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz?

✔ Sütünüzün gelmesini beklemeden ve kesinlikle şekerli su vermeden, bebeğinizi doğar doğmaz ilk yarım saat içinde mutlaka emzirmelisiniz.

✔ Kendinizi psikolojik olarak emzirmeye hazırlamak, ayrıca emzirme eğitimi ile birlikte meme başının süt vermeye hazır hale getirilmesi için gerekli egzersizleri öğrenmek ve uygulamak için doğumdan önce emzirme eğitimi almalısınız.

✔ Bebeğiniz doğduğu andan itibaren istedikçe emzirilmelidir. Yenidoğan bebekler genellikle 8-10 öğün emmek isterler. Öğün sayısı daha sonra giderek azalır. Sık emzirme bol süt gelmesini sağladığı gibi, göğüslerin şişmesini ve acımasını da önler.

✔ Hastanedeyken bol bol emzirme denemeleri yapın. Hastanedeki bebek hemşirelerinden destek alın. Eve geldiğinizde o zaman daha rahat edeceksiniz.

✔ İlk günlerde göğüs ucunuzda hassasiyet olabilir. Ama bir hafta on gün sonra halen devam ediyorsa mutlaka emzirme pozisyonunuza dikkat edin.

✔ Emzirmeden önce veya sonra formül mama, inek sütü ya da başka gıdaların verilmesi, bebeğin aldığı süt miktarını azaltır. Bu durum da daha az süt gelmesine neden olur. Bu tür ek gıdalara, gerekli olduğunu doktorunuz tavsiye ettikten sonra başlamak gereklidir.

✔ Biberonu bebeğiniz sizi emmeyi öğrenmeden önce kullanmamalısınız. Biberonun gerektirdiği emme şekli meme emilmesinden daha farklı ve kolay olduğu için biberonu tercih etmelerine neden olabilir.

✔ Anne bebeğini emzirdiği dönemde kendi beslenmesine de özel bir önem göstermelidir. Emziren anne, günde en az iki litre sıvı, en az iki bardak süt içmeli veya yoğurt ve peynir gibi süt ürünlerini yemelidir. Protein gereksinimini karşılamak için kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller, et, tavuk, balık gibi yiyeceklerden her öğünde yemelidir. Bol bol sebze ve meyve ihmal edilmemelidir. Ayrıca sütünün az geldiği düşüncesinde olan annelerin şekerli gıdalardan (pekmez, bal, reçel gibi) daha fazla tüketmesi tıbben tam kanıtlanmış olmamakla birlikte faydalı olacaktır. Beslenmesinde anneye gaz yapan yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

✔ Sağlıklı bir annenin günde ortalama 700–800 ml süt salgıladığı esas alındığında, emzirme döneminde günlük ortalama ekstradan enerji gereksinimi 750 kaloriyi buluyor. Bu miktarın 500 kalorisi yediklerinizden sağlanırken, 250 kalorisi hamilelikte depoladığınız yağlardan karşılanıyor. Bu da emzirme sırasında aldığınız fazla kiloların, enerjiye daha hızlı dönüşmesine katkıda bulunur.

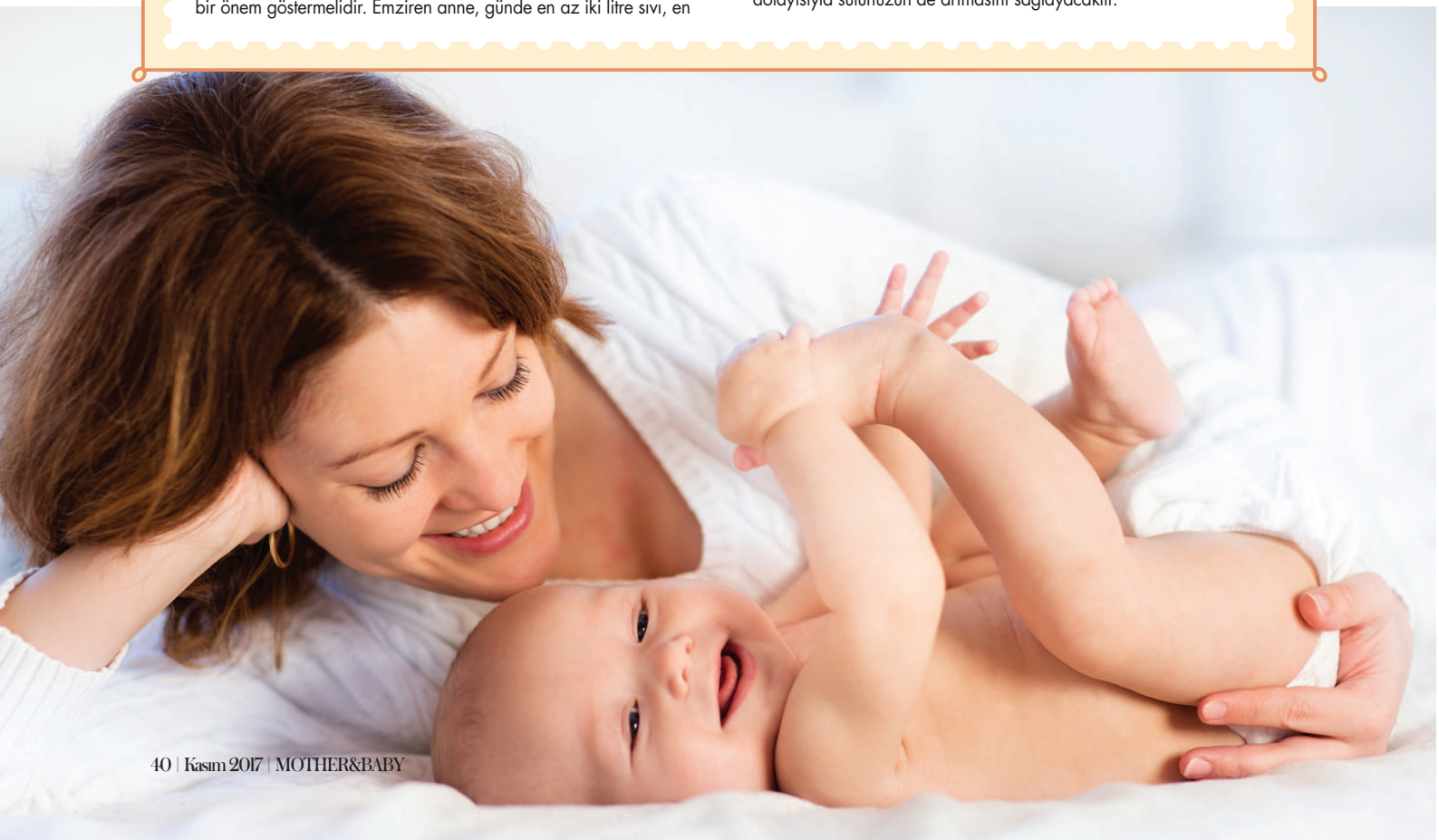
✔ Emziren annenin ruhsal yönden desteklenmesi, huzurlu bir ortam sağlanması ve mutlu edilmesi de son derecede önemlidir.

✔ Her emzirmede, bir önceki beslenmede en son verilmiş memeden başlanmalıdır.

✔ Bebeğin emme gücüne bağlı olmakla birlikte her emzirme yaklaşık 20-30 dakika sürmelidir. Ama bebeğiniz daha kısa emme yapıyor ve kilo alımı da iyi ise sıkıntı yoktur.

✔ Eğer sütünüz az ise mutlaka her beslenme sonrasında süt sağma pompanız ile sağma yapın. Bu sağma ile vücudunuza bebeğinizin daha fazla süte ihtiyacı uyarısı gelir. Ve sütünüz zamanla artmaya başlar. Ama emzirme sonrası da sağma da çıkan süt miktarına kafanızı takmamaya çalışın.

✔ Özellikle ilk haftalar da bebeğinizle birlikte uyumaya ve onunla birlikte kalkmaya çalışın. Bu sizin daha dirençli olmanızı ve dolayısıyla sütünüzün de artmasını sağlayacaktır.



YENİ molfix

BEBEKLER KEŞFEDİYOR

Yürüyün küçük kaşifler, arkanızdayız.

İlk ve Tek 3D Teknolojisi

Elastik Gövde Sistemi

Yoga, yüzme ve yürüyüş ÜÇLÜSÜYLE RAHAT BİR HAMİLELİK YAŞAYIN!

Yoga, yüzme ve yürüyüş sayesinde rahat bir hamilelik geçirmeniz mümkün. Hamilelik sürecinizde yaşayacağınız fizyolojik ve hormonal değişimlerinize uyum sürecinizi kolaylaştıracak bu aktivitelerin faydalarını sizler için derledik.

HAMİLELİKTE YOGA...

Hamilelik sürecine pozitif yansımalarıyla da ön plana çıkan yoga, son dönemlerde anne bir numaralı meditasyon yöntemi haline geldi. Yoga, hamilelik döneminin huzurlu ve doğum anının ise rahat geçmesine yardımcı olur. Bu süreci normalleştirmek, korku ve endişeyi en aza indirgemek için en etkili yöntemlerden biridir. Anne adayları için özel olarak seçilen yoga hareketleri, hem bedeni hem de zihni doğuma hazırlamaya destekçidir. Hamile yogasındaki hareketler vücudun aktif ve canlı olmasını sağlarken hamilelik süresince yaşayacağınız huzursuz edici problemleri de önlemenize yardımcı olur. Öğreneceğiniz doğru nefes alma teknikleri doğum anınızda oldukça işinize yarayacağı gibi doğum sonrasında da hem sizin hem de bebeğinizin daha iyi oksijen almanızı sağlayacak ve hayat enerjinizi yükseltecektir... Her şeyden önemlisi de bebeğinizin fiziksel ve mental gelişimine büyük katkı sağlayacaktır. Yoga, hamilelik döneminde el ve ayaklarda oluşan ödemi en aza indirgemenize, bu dönemde oluşabilecek duruş bozukluklarını engellemenize ve bağırsak hareketlerinizin rahatlamasına katkı sağlar.

HAMİLELİKTE YÜZME...

Yüzmek insan vücuduna birçok yönden fayda sağlar. Özellikle deniz suyunun iyileştirici ve yatıştırıcı etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Hamilelikte yüzen bir annenin kendine ve bebeğine olan katkısı ise oldukça yüksek seviyelerdedir. Vücudu dinlendirici ve yatıştırıcı etkisi bulunan yüzme, stresli ve hormonal açıdan duygusal gelgitler yaşayan anne adaylarının rahatlamasına yardımcı olur. Hamilelik aşamasında bebeğin gereken kiloyu alması ancak annenin hem sağlığı hem de psikolojisi açısından kendi kilosuna dikkat etmesi gerekir. Süreç ilerledikçe ağırlaşan bebeğin yarattığı bel ve sırt ağrılarını dindirmesi, kasların rahatlamasını sağladığı için doğumu kolaylaştırması, uyku problemlerinin önüne geçmesi yüzmenin hamileliğe yansıyan pozitif yanları arasında sayılabilir...

HAMİLELİKTE YÜRÜYÜŞ...

Yürümek hayatın insanlara sunduğu en kolay spordur ve gebelikte de yüksek oranda tercih edilir. Kan dolaşımını hızlandırır, bebeğin sağlıklı gelişimini ve doğal kiloda kalmasını destekler. Özellikle açık havada yürüyüş yapmak enerjinizin yükselmesine, stresten arınmanıza, pozitif düşünmenize yardımcı olur. Ancak anne adaylarının dikkat etmesi gereken en önemli noktalardan biri de yürüyüş temposunu iyi ayarlamaları gerektiğidir. Hızlı tempoda yapılan yürüyüşler kasılmalara sebebiyet verebileceği için yavaş tempoda, 30 ila 40 dakika arası yürümeye özen gösterilmesi gerekir. Hamilelik esnasında düzenli yapılan yürüyüşler esneklik kazanmanızı sağlayacağı için normal doğum gerçekleştirme şansınızı artırır. Yürüyüş yaparken amacınızın sağlıklı bir süreç geçirmek olduğunu unutmayın, yanınızda mutlaka su bulundurun, engebeli alanlarda yürümek yerine düz bir parkur seçmeye özen gösterin, yürüyüşünüzü rahat bir spor ayakkabı giyerek gerçekleştirin...

Tüm bu egzersizleri uygulamadan önce doktorunuza mutlaka danışın!

BEDENİMİ VE İÇİMDEKİ SESİ DİNLEDİM...

Yoga, yüzme ve yürüyüşü, hamilelik sürecinin 3Y kuralı olarak adlandıran Tanem Sivar ile egzersiz yapmanın hamileliğe ve doğum aşamasına olumlu yansımalarını konuştuk.

Hamilelik sürecinde spor yapmak isteyen ancak hangi spora yöneleceği konusunda kararsız kalan birçok anne adayı mevcut... Siz bu süreçte 3Y -Yüzme, Yürüme ve Yoga- kuralını hayatınıza adapte ettiniz ve anne adaylarına da önerdiniz... Özellikle bu üçlüyle ilerlemenizin nedeni neydi?

Çok küçük yaştan beri spor ile hep iç içe oldum, yani hayatımın bir parçasıydı. Hamile olduğumu öğrenince hayatımı en doğal biçimde devam ettirmeye ve vücudumun alışık olduğu düzeni değiştirmemeye çalıştım. Hamileliğim boyunca her gün köpeğim ile 1 saat yürüdüm. Yürüyüş doğum gününe kadar en güzel ve en faydalı spor, yüzme yani tuzlu su müthiş yararlı ve bebek için enerjisi harika! Suyun kaldırma kuvveti ve su içerisindeki his bebeğe fazlasıyla huzur veriyor. Haftada bir yoga yaptım. Yoga, bebek ve benim nefes çalışmalarımız, odaklanma ve esneme için doğum sürecimde çok yardımcı oldu.

3Y kuralının hamilelik sürecinize ve doğum aşamanıza yansıması nasıl oldu? Uygulama aşamasında programınız ne yönde ilerledi?

Yoga, yüzme ve yürüme doğum sürecimin zinde ve güzel; doğumumun ise kolay ve hızlı geçmesine kesinlikle büyük katkı sağladı. İlk 3 ay sadece yürüdüm; yoga ve yüzmeye ise 3. aydan sonra başladım. Programımda yüzme ve yürüyüşe her gün, yogaya ise haftada 2 kez yer ayırdım.

Yürüme, yüzme ve yoga çalışmalarında özellikle dikkat ettiğiniz noktalar nelerdi?

Öncellikle doktoruma danıştım, sonraki süreçte ise bedenimi ve içimdeki sesi dinledim. Tuzlu suyun bana çok iyi geldi hissedebiliyordum. Yoga eğitmenim Tuğçe ile her hafta onun uygun gördüğü şekilde çalıştık. Örneğin hamileliğim boyunca karın ve core çalışmadık yalnızca hamile yogasına yöneldik. Yürüyüşlerimi ise havanın çok sıcak olmadığı saatlerde yani sabah erkenden ya da aksam üstü kendimi yormadan kulaklığımda en sevdiğim müziklerle eşliğinde gerçekleştirdim.

Lohusalık dönemini izleyen süreç ile birlikte anneler spora devam etmekte ve kendine vakit ayırmakta zorlanabiliyor. Peki, sizin hayatınızda bu süreç nasıl ilerliyor?

Çok haklısınız... Özellikle doğumdan sonraki ilk ay duygusal ve fiziksel olarak zorlu bir süreç geçiriyorsunuz. Ancak çok şükür ki ben doğanın içerisinde olduğum için yirminci günden itibaren evimizin arkasındaki patikada önce 30 sonra 45 dakikalık yürüyüşlere başladım. Hem zihnimi boşaltıyorum hem de hareket etmiş oluyorum. Sabah emzirdikten sonraki hafif yürüyüşlerim şimdi 1 saate çıktı. Yogaya birinci aydan sonra tekrar başladım. Nefes, esneme ve yoga özellikle de yorgunluğuma çok iyi geldi. Yüzmeye ise 40. günden sonra devam ettim.

Spora devam edemeyen anneler için önerileriniz ne yönde olur?

Devam edemeyen annelerin neden devam edemediği bu soruyu cevaplarken çok önemli... Uykusuzluk ve yorgunluk çok yoğunsa anne kesinlikle dinlenmeli ve kendini zorlamamalı. Hele emziren anneler için uyku ve dinlenmek en önemli şey. Ben de emzirdiğim için yürüyüşlerimi hep emzirme sonrası yapıyorum. Evin içinde bebek kucağınızdayken yürüyüp hareket edip ufak esnemelere başlamak güzel olabilir. Nefes çalışmak her annenin şartlar ne olursa olsun yatağın üzerine oturup bebeği yanındayken bile yapabileceği bir şey.

Dr. Kağan Kocatepe
Jinekolog

İkiz Gebelik ve Doğum Şekli

Çoğul gebelik aynı adet döngüsü içerisinde birden fazla yumurta hücresinin ayrı ayrı döllenip gelişmeye başlamasıyla veya tek bir yumurta hücresinin döllenme sonrasında iki veya daha fazla eşit hücreye bölünmesi ve bölünen hücrelerden her birinin ayrı ayrı embriyolar halinde gelişmeye devam etmesiyle ortaya çıkar.

GÖRÜLME SIKLIĞI NEDİR?

Tüm ikiz gebeliklerin üçte ikisi çift yumurta ikizi şeklinde, üçte biri ise tek yumurta ikizi şeklinde ortaya çıkar. Çift yumurta ikizliği anne adayının doğum sayısı arttıkça ve/veya yaşı ilerledikçe daha sık görülür. Gebe kalamama nedeniyle yapılan tedavilerde, yumurtlamayı sağlayıcı ilaçların kullanılması bu tedavilerde genellikle birden fazla yumurta hücresi oluşması nedeniyle çift yumurta ikizliği oranını artırır.

Tüp bebek ve mikroenjeksiyon yöntemiyle oluşturulan gebeliklerde rahim içine transfer edilen embriyo sayısı çoğunlukla birden fazla ve genellikle ikiden fazla olduğundan bu gebeliklerde de çift yumurta ikizliği oranı yüksektir. Kendisi çift yumurta ikiz eşi olan bir anne adayının gebeliğinde de çift yumurta ikizliği görülme olasılığı yaklaşık iki kat daha fazladır.
"İri yapılı" anne adaylarında çift yumurta ikizi görülme olasılığı orta yapılı ve ufak yapılı anne adaylarına göre daha yüksektir.

Tüm yukarıdaki bilgilere karşın, tek yumurta ikizliği dünyanın hemen her bölgesinde sabittir ve yaklaşık 1/250 oranında görülmektedir. Son bilimsel veriler yumurtlamayı sağlayıcı ilaçlarla oluşturulan gebeliklerde çift yumurta ikizliği yanında tek yumurta ikizliğinin de nispeten daha sık görüldüğünü göstermektedir.

GENETİK YAPILARI

Çift yumurta ikizleri, ayrı yumurta hücrelerinin ayrı sperm hücreleriyle birleşmesi sonucunda oluşur. Dölleyen sperm hücresinin cinsiyet kromozomu özelliğine göre bu kardeşler aynı cinsiyette olabilecekleri gibi, farklı cinsiyetten de olabilirler. Yine ayrı ayrı hücrelerin birleşerek genetik materyallerin harmanlanması sonucu çift yumurta ikizi kardeşlerin genetik özellikleri de birbirinden farklı olabilir. Kan grupları, göz rengi, saç rengi ve kalıtımla geçen diğer tüm özellikler bu kardeşlerde birbirinden farklı olabilir.
Tek yumurta ikizleri ise bir yumurta hücresi ve bir spermin birleşmesi sonrasında oluşan

hücrenin bölünerek ayrı ayrı embriyolara dönüşmesi neticesinde oluştuklarından bu kardeşlerin genetik yapıları aynıdır. Kan grubu, cinsiyet, göz rengi gibi çevresel faktörlerden etkilenmeyen kalıtsal özellikleri aynı olan bu kardeşler, rahim içi dönemde gelişimleri farklı olabileceğinden doğumda birbirlerine çok benzemeyebilirler. Hatta yaşları ilerledikçe beslenme ve diğer çevresel etkenlerin özellikleriyle benzerlikleri daha da belirgin bir şekilde ortadan kalkabilir.

ÇOĞUL GEBELİKLERDE DOĞUM

Çoğul gebeliği olan anne adaylarının erken doğum olasılığına karşı her zaman hazırlıklı olmaları, doğum yapacakları hastaneyi seçerken prematüre bakım hizmeti olan bir hastaneyi seçmeleri son derece önemlidir. Doğum eylemi başladığında muhtemel bir sıkıntı gelişimine karşı, bebeklerin her birinin kalp atışlarının ayrı ayrı tüm doğum eylemi boyunca sıkı bir takipte tutulmaları önemlidir. Teknik nedenlerle bebeklerden birinin kalp atışlarının dinlenemediği durumlarda direkt sezaryen ile doğum uygun bir seçenek olabilir.

DOĞUM ŞEKLİNE NASIL KARAR VERİLİR?

İkiz gebeliklerde direkt olarak sezaryen ile doğum öneren doktorlar olabileceği gibi, bazı koşullar yerine geldiğinde doğumun normal vajinal yoldan sağlıklı ve güvenli bir şekilde gerçekleşebileceğine inanan doktorlar da vardır. Bu iki yaklaşımdan hangisinin doğru

olduğu konusunda yapılan bilimsel çalışmalar sürekli olarak birbiriyle çelişmektedir. Ancak üç veya daha fazla sayıda bebeğin olduğu çoğul gebelikler için çoğunlukla sezaryen ile doğum tercih edilir ve bu uygun bir yaklaşımdır. İkiz gebelikte normal vajinal doğum imkânı olup olmadığını belirleyen en temel etken, pelvis yapısında bir darlık olmaması şartıyla, bebeklerin rahim içindeki duruş şekilleridir.

İkiz bebekler aşağıdaki şekillerde duruyor olabilirler ve bu duruş özellikleri ultrasonografiyle belirlenebilir:

- Hem ilk bebek (önde gelen) hem de ikincisi baş gelişi,
- İlk bebek baş, ikinci bebek makat veya yatay,
- İki bebek birden makat ya da yatay

İkizlerde en sık görülen duruş şekli her iki bebeğin de başla gelmesidir ve bu durumlarda vajinal doğum mümkündür. İlk bebeğin baş, diğerinin makat ya da yatay durduğu durumlarda direkt sezaryen ile doğum gündeme gelebileceği gibi ilk bebek doğduktan sonra doktorun vajinadan rahim içine ulaşarak bebeği ayaklarından tutup çekerek doğurtması veya ilk bebek doğduktan sonra karından yapılan müdahaleyle içerideki bebeğin baş gelişine döndürülerek doğurtulması söz konusu olabilir.

Bu olasılıklar dışında, özellikle de ilk doğumun acil olarak gerçekleştiği, yeterli koşulların olmadığı ve daha da önemlisi içerideki bebeğin düşük kilolu olması nedeniyle makat ile doğumun zararlı olabileceği durumlarda ilk bebeğin vajinal doğumunu takiben ikinci bebek sezaryen ile doğmak durumunda kalabilir. İlk bebeğin makatla geldiği durumlarda yukarıdaki bebeğin başının ya da ender durumlarda poposunun, doğmakta olan bebeğin başının doğum kanalına girerken burayı tıkaması neticesinde oluşması muhtemel "baş takılmasını" önlemek için direkt sezaryenle doğum uygundur.

Anne sütünün her damlası çok değerlidir...

Bebeğinizi anne sütüyle besleyebilmenize yardımcı olmaktan mutluluk duyuyoruz.

bébédor®

www.bebedor.com

Bebeğinizi uyutmak için beyaz

gürültüyü nasıl kullanmalısınız?

Derleyen: Elif Küçük

Birçok insan bebekleri uyurken herhangi bir sesin onları uyandırabileceğini düşünerek oldukça dikkatli davranır. Uyuyan bir bebeği uyandırabilecek birçok ses varken, onları yatıştıracak da birçok ses vardır. Bebeğiniz rahimdeyken, bulunduğu ortam sessiz değildi. Eğer bir köpeğiniz ya da büyük çocuğunuz varsa, kalabalık bir çevrede çalışıyorsanız ya da müzik dinliyor veya televizyon izliyorsanız, bebeğiniz tüm bunları rahim duvarının ardından duyuyor. Buna ek olarak, kalp atışlarınız ıslık gibi ses çıkarıyor, atardamarlarınızda kan dolaşıyor ve sindirim sisteminizin sesi gurultu şeklinde çıkıyor. Ve bu gürültülü bir çevre içeren doğum öncesi hikâyesi doğum sonrasında birçok bebeğin rahatlamasına, uykuya dalmasına- ve uykuda kalmasına- sessiz bir odadan daha çok yardımcı oluyor. Ama bu biraz da hileli bir ses...

BEYAZ GÜRÜLTÜ NASIL YARDIMCI OLUYOR?

Bebeğiniz dış dünyadan kalbinizin gümbürtüsünü ve küt küt atışını nasıl duyuyor bir düşünün... Beyaz gürültü eşdeğer olan birçok frekansı bir arada barındırır bu nedenle bireysel sesler duyulmaz. Bunun yerine, belirsiz bir arka plan gürültüsü görevi gören, harmanlanmış bir ses karışımı ortaya çıkar. Bir pervanenin vızıltısı, sahile vuran dalgaların bir ileri bir geri çıkardığı ses ya da geniş kapsamlı bir toplantıdaki boğuk sesler buna örnektir. Bebeğiniz ister kolayca uykuya dalsın isterse de güçlükle, beyaz gürültü birçok yolla ona yardımcı olacaktır. İlk olarak, nazik, tutarlı bir ses onu yatıştırarak uyutacaktır. Başlangıçtan itibaren, yetişkinler bebekleri sakinleştirmek için 'pişş, pişş' sesini kullanırlar. Bu annenin kalp atışını taklit eden bir sestir ve işe yarar. Bebek bu tarzda bir ses duyduğunda, rahatlamak ya da uykuya dalmak için ona odaklanır. Beyaz gürültü sesleri aynı zamanda bebeğinizin uyanmasına neden olacak tabak tıngırtısını, telefon zili ya da köpek havlaması gibi sert sesleri maskeler. Genellikle, bu çok büyük bir patlama sesi değil fakat onun aniden uykusundan sıçramasına sebep olacak ses değişimleridir. Arka plandaki beyaz gürültü, bu ani ve keskin sesleri gizler. Bu, uyku döngüsü arasında da köprü görevi görebilir. Bebeğiniz uyku döngüsü arasında hafif uykudayken ve bir araba kornası, televizyondan gelen bir bağrışma gibi ani sesler, dikkatini çekebilir ve onu tamamen uyanık hale getirebilir. Beyaz gürültü bu rahatsız edici sesleri örter ve uyku döngüleri boyunca sorunsuz bir şekilde hareket etmesine yardımcı olur, böylece açlığından dolayı uyandırılmadığı takdirde, daha uzun süre uykuda kalmasını sağlar ve gece uyanmaları azalır. Uyku zamanı için sıklıkla kullanılan bir ses aynı zamanda tutarlı bir ipucu oluşturur. Ve bebeğiniz bu sesi duyduğu zaman, uyku vaktinin geldiğini bilir. Uyku vakti geldiğinde rutin olarak beyaz gürültü kullandığınızda bebeğiniz onu uyku müziği olarak algılayacaktır. Ve siz de o zaman, evinizde ya da başka herhangi bir yerde uygulayabileceğiniz uyku ipucunuzu elde etmiş olursunuz.

PEKİ, PEMBE GÜRÜLTÜ NEDİR?

Ama tüm bunları doğru yapabilmeniz için uygun türde beyaz gürültü bulmanız gerekiyor çünkü tüm beyaz gürültüler eşdeğer şekilde yaratılmadılar! Bebeğin uyumasına, uyanık kalmasına yardımcı olan sesler, ses yüksekliğinde bir değişiklik ve takılma olmadığı ya da beklenmedik tiz bir ses içermediği takdirde, hazır ve tekrarlanabiliyor ve bu beyaz gürültü olarak adlandırılıyor. Ancak birçok çalışma gösteriyor ki, uyumak için en iyi tercih pembe gürültüdür. Pembe gürültü, beyaz gürültünün başka bir şekli olarak daha dolgun, derinden ya da zengin seslerdir. Ve beyaz gürültünün bu daha rafine edilmiş hali, bastırılmış kalitesi nedeniyle uykuyu geliştirmede daha iyi bir işi çıkartıyor. Mesela, kalp atışının pembe gürültü kategorisinde yer alması şaşırtıcı değil...

Sessiz konuşmanın yankısı, cama vuran yağmurun sesi ve ağaçtan ayrılan yaprağın hışıltısı, pembe gürültüyle ilgili diğer örnekler olarak gösterilebilir. Pembe olmayan beyaz gürültüye örnek olaraksa; yüksek perdeli, çarpıcı ve daha sert sesli elektrik süpürgesi, radyonun istasyonları arasındaki statik ve saç kurutması verilebilir. Pembe gürültüde kulağa nazik gelen ve uykuya yardımcı olmak için daha iyi bir eşleşme yaptıran ince fakat önemli farklılıklar vardır. Çoğu beyaz gürültü keskin arka plan seslerini maskeleme amacına hizmet ederken, pembe ses gevşeme ve huzur dolu bir katman oluşturur. Birçok beyaz gürültü makinesi ve uygulaması pembe gürültü seçenekleri de içerir, ancak bunu belirtecek şekilde etiketlenmeyebilirler. Fakat onları dinleyerek daha düşük sesli ve daha yavaş tempolu olanları seçebilirsiniz.

SİHİRLİ İNCE AYAR

Pembe renkli beyaz bir gürültü seçmek harika bir başlangıç ancak bebeğiniz için doğru sesi bulmak adına denemeniz gerekecek... Uykuyu kesen seviyesi ve tipi her bebek için farklılık gösterir. Bazısı yangın alarmı arasında uyuyabiliyorken, bazısı en ufak seste uyanabilir. O nedenle en iyi eşleşmeyi bulabilmek adına farklı birkaç seçeneği denemek zorunda kalabilirsiniz. İşe yarayan bir ses bulduğunuzda ona bağlı kalın. Özel olarak kullanın ve tanıdık bir melodi gibi arka planda kaybolduğunda bebeğiniz onu sessiz ve hipnotik bir ritim olarak kabul edecektir. Ancak, bazı şeylerin değiştiğini ve bugün doğru olan cevabın bir sonraki ay farklı olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Bu sebeple anteni bebeğinizin ihtiyaçlarına göre ayarlayın. Her kestirmeniz ya da gece uykunuzda tercih ettiğiniz beyaz gürültüyü oynatmanızın hiçbir zararı yok... Ancak, sürekli çalışır şekilde bırakmaktan ziyade, deneyin. Eğer tüm gece açık bırakırsanız bebeğiniz daha mı iyi uyuyor? Eğer kapatırsanız, sonradan uyanıyor mu? Bebeğiniz uyuduktan sonra ses seviyesiniz azaltırsanız daha mı çok işe yarar? Bebeğinizin uyku ortamındaki tiz dış sesleri bastırabilmek için sesin ne kadar yüksek olması gereklidir? Ama bu can sıkıcı bir durum ya da işitme riski oluşturmayacak kadar yükseklikte değil mi? Bebeğiniz için tam olarak neyin en uygun olduğunu bulmaya çalışmak... Bunların hiçbirini düşünmeyin! Bütün bu adımları uygularsanız beyaz gürültü, artık öğrendiğiniz adıyla pembe renkli beyaz gürültü, bebeğinizin usulca ve gözyaşları olmadan uyumasına yardımcı bulmacanın en yararlı parçasıdır...

TEST

Bebeğiniz beyaz gürültüyü oynattığınızda hızlıca uykuya dalıyor ya da daha uzun süre uyanık mı kalıyor? Ayrıca dinlemekten mutluluk duyduğunuz sesleri seçtiğinizden emin olun; çünkü bu sesleri saatlerce ve saatlerce duyacaksınız, o nedenle ikiniz için de rahatlatıcı bir şeyler tercih etmeniz gerekiyor...

BANA NE BENİ AL!

ebebek'ten baby&me BEBEK BEZİ! HEM EKONOMİK, HEM KALİTELİ.

100'LÜK VE **50**'LİK PAKETLERLE
BEBEKLER RAHAT, ANNELER MUTLU.

YENİ

SADECE ebebek'te

Anne tavsiyesi, ebebek güvencesi.

baby&me kalitesi şimdi bebek bezine taşınıyor.
Hem aileler hem bebekler ebebek güvencesiyle
baby&me rahatlığını yaşıyor.

0216 325 11 11 | ebebek.com

Google play'den İndirin

App Store'dan İndirin

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

İpucu

İstediğiniz süre çalışabilen beyaz bir ses seçeneği tercih edin: bazı makineler otomatik olarak kapanıyor. Bebeğiniz uykuya daldığı gibi kapanırsa, kapandığında çıkan tık sesi veya ani oluşan sessizlik onu rahatsız edebilir ve uyanmasına neden olur.

BEYAZ GÜRÜLTÜNÜN 7 ALTIN KURALI

1 Ses Seviyesini Mantıklı Bir Seviyede Tutun
Bazı makinelerde maksimum ses şok edici derecede yüksek, bu nedenle, sağduyunuzu kullanarak hassas kulakları için fazla yüksek olmadığından emin olun. Ses, hoş ve rahatlatıcı bir uğultu mu, yoksa odanın üzerinden bir uçak geçiyormuş gibi mi geliyor? Bebeklere yönelik hastanelerde yer alan yeni öneri, 50 desibelin konuşma seviyesiyle ilgili üst sınır olarak belirlenmesidir.

2 Cihazı Bebeğinizden Uzak Tutun
Beyaz gürültü makinesini bebeğinizin başucundan uzak bir yere yerleştirin. Odanın uzak noktasında kalan bir rafa ya da komidine olabilir…

3 Başınızı Bebeğinizin Kafasının Olduğu Yere Koyun, Gürültüyü Açın Ve Dinleyin
Gürültü uyku esnasında, yağmur sesi ya da duş sesi gibi, rahatlatıcı bir mırıldanma halinde duyulmalıdır. Evin içerisindeki diğer sesleri duyamayacak kadar yüksek olması gerekmez. Ancak onları flu hale getirecek, sürekli, tutarlı ve yatıştırıcı bir seviyede olması yeterlidir.

4 Yalnızca Uykuya Hazır Olduğu Zaman Açın
Beyaz gürültü yararlıdır, ancak uyku perisinin tozu değildir! Bebeğinizin yorgun olması umuduyla onu açmayın… İşe yaramaz ve etkileyiciliğini kaybedersiniz. Bunun yerine, ilk olarak onu besleyerek, tutarak veya sallayarak hafifletin. Rahatladığı, yorulma belirtileri gösterdiği ve uykuya hazır olduğu zaman beyaz sesi açın.

5 Bebeğinizi Uyandırabilecek Şeylerden Uzak Tutun
Bir diğer yandan, bebeğiniz uyanıkken sesi kapatmanız demek, onun dikkatini çeken ve öğrenmeye ihtiyacı olan sesleri dünya ona sunduğunda bunları maskelemeniz anlamına gelir… Bu kuralın istisnası, ağlamanın en yoğun olduğu dönemlerde sizi ve bebeğinizi yatıştırmaya yardımcı olması adına sesi kullanabilmenizdir.

6 Evden Uzakta Uyumak İstiyorsa Sizinle Birlikte Götürün
Uyku için bu sesi dinlemeye alışkınsa, seyahatte de dinleyebilmesi için sevdiği bir sesi seçin. Eğer çocuğunuz kreşe gidiyorsa, orada da bu sesi kullanıp kullanamayacağınızı öğrenin.

7 Kendinizde Deneyin
Yetişkinler için de işe yarıyor!

ÇOCUKLARIN VE AİLELERİNİN HAYATINI DEĞİŞTİREN KİTAP

MİLYONLARCA ANNE BABA VE ÖĞRETMEN BU KİTABA HAYRAN OLDU

Çocuklar için anne babalarıyla birlikte meditasyon...

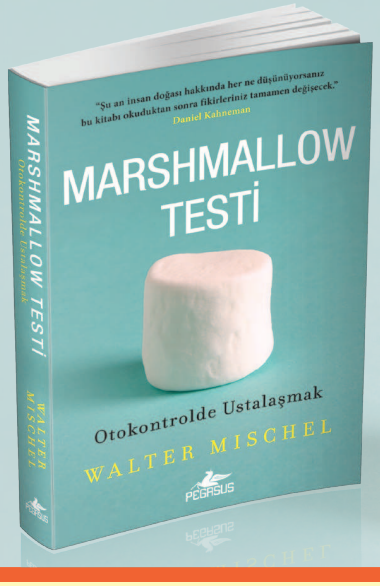
BASİT VE İŞE YARAR BİR YÖNTEM!

Evde ve okulda sakin çocuklar!

İki seçeneğin var: Bunu ister şimdi ye ister biraz bekle ve bir tane daha kazan!

Sizce bu teste tabi tutulanlar içinde hazzı erteleyen mi hayatta başarılı olacak, yoksa arzusunu hemen yerine getiren mi?

Marshmallow Testi, kişiliğinize ve potansiyelinize bakış açınızı kökünden değiştirecek.



"Çağımızın en önemli psikologlarından biri olan Walter Mischel bize otokontrolün güçlendirilebileceği mesajını veriyor ve bunu nasıl yapacağımızı anlatıyor."
Carol S. Dweck,
Psikoloji Profesörü

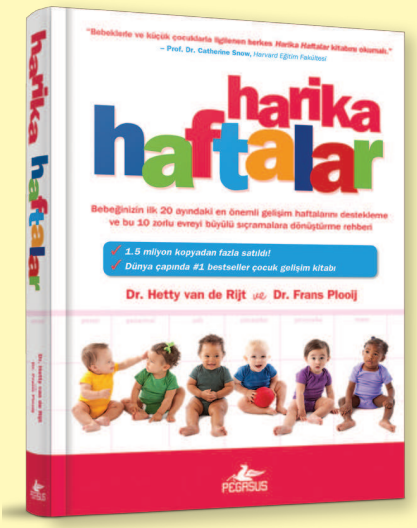
DAHA UYUMLU BİR AİLE ORTAMI İÇİN ÇOCUKLARIN KALBİNE YOLCULUK...

"Çocukları dinlemenin, anlamanın ve tabii ki onlara saygı duymanın önemi... Psikoterapist Filliozat, bizi çocukların iç dünyasına götürüyor ve duyguları açık açık konuşmamız gerektiğine ikna ediyor."
Psychonet.fr

Bebeğinizin ilk 20 ayındaki en önemli gelişim haftalarını destekleme ve bu 10 zorlu evreyi büyülü sıçramalara dönüştürme rehberi

- ✓ *1.5 milyon kopyadan fazla satıldı!*
- ✓ *Dünya çapında #1 bestseller çocuk gelişim kitabı*

"Bu kitap dünyayı çocukların gözünden görmenize yardımcı olacak. Ebeveyn olsanız da olmasanız da burada anlatılanlardan yararlanmak için hiçbir zaman çok erken ya da çok geç değil."
Prof. Dr.
Philip J. Runkel,
Oregon Üniversitesi



İpek Dağıstanlı
Okul Öncesi Öğretmeni
Ebeveyn&Aile Koçu

KOLİK BEBEKLE BAŞA ÇIKILMAZ!

İnternetten, kitaplardan, çevremizdeki ebeveynlerden sürekli duyduğumuz bir soru vardır; "Kolik bebek ile nasıl başa çıkılır?" Cevap veriyorum; kolik bebekle başa çıkılmaz… Çünkü gerçekten çıkılamıyor!

İlk oğlum Emir'in 40'ı çıkmasına yakın ağlama krizleri başladı. Annemle birlikte kendime sütüm yetmiyor galiba teşhisi koyduk. Velhasıl sütüm yetmiyormuş… Eee ne oldu, mamaya geçtik ama hala ağlıyor? O zaman, galiba ben bir kolik annesiyim demeye başladım içimden.

Kolik hakkında herkesin bir bilgisi vardır. Bu bilgilerin tecrübe edilmesi ise hayattaki her durum gibi yaşayarak oluyor. Ebeveynler olarak kolikle ilk 3 ayda tanışıyoruz. Emir tam 4 haftalıktı tanıştığımız sıralarda. Biz diyorum çünkü Emir kadar ben ve eşim de inanın her gece sancı çekiyorduk. Gaz sancıları aynı kitaplara uygun bir şekilde başladı. Bir akşam misafirliğe gelen arkadaşlarımızı gece evlerine uğurladıktan sonra Emir'i emzirdim ve uyuttum. Yaklaşık 2 saat sonra ağlayarak uyandı. Yine karnı acıktı düşüncesiyle emzirmeye çalıştım. Nafile! Ortalığı yıkar derecesinde ağlıyor, daha doğrusu avaz avaz bağırıyordu da denilebilir… İlk aklıma gelen tabii ki gazı var düşüncesiydi. Birazdan geçer ümidiyle ciddiye almadım. Ağlamasının şiddeti ve süresi yükseldikçe eşimle birlikte panik olmaya başladık. Nitekim ilk ebeveynlik günlerimiz… Ayaklarını çeke çeke ağlamasından dolayı sanki çok canı yanıyor diye ben de her an ağlayabilirdim. 2 saat tam tamına 2 saat ağladı. Sabah uyandığımızda ilk işimiz doktorunu aramaktı. Merak etmeyin normal ama isterseniz gelin bir muayene edeyim dedi doktor bey.

Telefonu kapattıktan 1 saat sonra hastanedeydik. Merak edilecek bir durumun olmadığını 3 aya kadar sabırlı olmamızı ve sakinleştiremezsek gece gaz için damla vermemiz gerektiğini söyledi. Gündüz her şey harika ama gel gelelim gece 00.00'dan sonraki durumlara… Bizim, bazı geceler huzurlu mışıl mışıl uykulu, bazı geceler ise komşuları bile uyandıracak desibeldeki sesiyle ağlayan bir bebeğimiz vardı ve bu günlere adapte olmalıydık. Kesinlikle şikayetçi değilim, bakmayın böyle hayıflandığıma. Nöbet tuttuğumuz gecelerde sadece Emir'in canı acıyor mu ki bu kadar çok ağlıyor, düşüncesi tek derdimizdi. Tecrübeli annelerle konuşmak insanı oldukça rahatlatıyor. Arkadaşlarım en büyük yardımcılarımdı. Bazen tecrübe sayfalarca bilgiden daha etkili olabiliyor.

Arkadaşlarımın tecrübeleriyle yaptıklarımı sıralamak istiyorum;

- Yumuşak küçük bir yastığın üzerine Emir'i yüzükoyun yatırıp sırtını ovalamadığımda (tabii ki yüzünün kapanmamasına dikkat ederek) oldukça mayışıyor ve sakinleşiyordu.
- Karnı kolumun üzerine gelecek şekilde koluma yatırıp kafasını elimin içinden destekleyerek dolaşmaya da bayılıyor ve sakinleşiyordu.
- Sakin bir klasik müzikle bebeği uyutmak anneyi de rahatlatan yöntemdir. Yaklaşık 1,5 ay deneme yanılma metotlarıyla kolikli günleri ve geceleri geride bıraktık.
- Aklımda o günlere dair kolikle ilgili yazdıklarımın dışında ne kaldı diye soranlara cevabım ise yıllardır hep aynı; çıkarılan bir gazın beni bu kadar mutlu edeceği hiç aklıma gelmezdi…

HiPP

Yaşamdaki en değerli varlık için.

Yüksek B1 vitaminli HiPP Organik Bebek Ekmeği

Şahsen garanti ederim BIO CLAUS HIPP

HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar. Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir.
Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha hammadde aşamasında henüz üretime geçmeden başlar. Bu yöntemle HİPP ürünlerindeki hammaddelerin en iyileri olduğundan emin oluruz.

Bunu şahsen garanti ederiz.

www.hipp.com.tr

Sinem Gerger Akınal
0-5 Yaş Uyku Danışmanı

BEBEĞİNİZİN Aylara göre gelişimi...

Dünyanın en güzel duygusunu tattınız ve bebeğinizi kucağınıza aldınız. Peki, şimdi ne olacak? Ne kadar ve nasıl uyuyacak? Ne kadar besleyeceksiniz? Bebeğinizin ilk üç aylık gelişimine dair merak ettiğiniz tüm ayrıntılara hep birlikte göz atalım…

0-4 Hafta Arası (1. Ay):

Yeni doğan bebekler gece ve gündüz olmak üzere 16 ila 18 saat arası uyurlar. Gece ve gündüz arasındaki farkı henüz bilmezler. Beslenecek ve altını değiştirtecek kadar ayakta kalırlar sonra tekrar uykuya dalarlar.

NELER YAPABİLİR?

- Ağzını açıp meme başını arar, emme ve yutma hareketleri yapar
- Ellerini yumruk yapıp ağzına götürür
- Uyanık olduğunda sizin yüzünüze bakar ve sesinizi dinler
- Sırt üstünden yana dönmeye çalışır
- Parmağını emmeye çalışır
- Aç, huzursuz ve sıkıntılı olduğunda ağlayarak ilişki kurmaya çalışır
- Avucuna konan parmağı sıkı sıkı tutar
- Çıngırak ve zil seslerini duyar, tepki verir
- Oturur durumda başını, ara sıra dik tutabilir.

BESLENME:

- Bebeğinize mümkünse sadece anne sütü verin. Eğer herhangi bir nedenle anne sütü veremiyorsanız ya da sütünüzün yetmediğini düşünüyorsanız, doktorunuzun önereceği hazır mamaları verebilirsiniz. Mecbur kalmadıkça inek sütü kullanmayın.
- Bebeğinizi 3 saatin üzerinde aç bırakmayın, 24 saat boyunca toplam 8 ila 12 kez beslenmelidirler, 60cc-90cc arasında beslenirler.
- Bebeğinizin beslenmeye başlamadan rahat ve huzurlu olmasını sağlayın. Altı kirliyse emzirmeden önce altını değiştiriniz. Bebeğinizin uyanık olduğundan ve beslenmeye hazır olduğundan emin olun.
- Emzirdikten sonra mutlaka gazını çıkarınız.

UYKU:

- Gün boyunca aşırı yorulmasına izin vermeyin, ayakta kalacağı süre 2 saati geçmemelidir
- Bebeğinizin gece ve gündüz arasındaki farkı öğrenmesi için

gündüz daha aydınlık, gece ise karanlık bir yerde uyutun

➥ Gündüz uykularında her 3 saatte bir uyandırıp beslemeye özen gösterin

➥ Bebeğiniz kucağınızda, emerken ya da pusetinde uyuya kalıyorsa onu yavaşça yatağına koyun.

5-8 Hafta Arası(2. ay):

Bebeğiniz artık büyüyor ve ayakta kalabileceği zaman yavaş yavaş artmaya başlamakta. Toplam uyku süresi gece ve gündüz olmak üzere 15 ila 17 saat arasında değişmektedir.

NELER YAPABİLİR?:

➥ Annesi dışındaki farklı sesleri ve yüzleri tanıyabilir

➥ Gözleriyle hareketlerinizi izler, üç boyutlu objeleri ve parlak renkleri seyretmekten hoşlanır

➥ Ellerini açmaya başlar

➥ Düz ve sert zemine bastırıldığında ayaklarıyla zemini iter

➥ Eline aldığı her şeyi ağzına götürüp emer, emerek sakinleşir

➥ Eline aldığı oyuncağı düşürmeden 1-2 saniye tutabilir

BESLENME:

➥ Sadece anne sütü yetmiyorsa destek olarak yaşına uygun mama ile besleyin

➥ Günde 5 öğün verebilirsiniz. Unutmayın her bebek kendine özgüdür, daha az veya daha çok yiyebilir. Önemli olan sağlıklı büyümesidir

➥ Ek besinleri doktorunuza danışmadan vermeyin, bunlar için henüz çok küçüktür

➥ Emzirilen bebekleri her 2-3 saatte bir beslemek gerekir

➥ Her beslenmede yaklaşık olarak 120cc içerler

➥ Anne sütü veriyorsanız her beslenmede iki göğsünüzü de vermeye çalışın, istemiyorsa zorlamayın

➥ Sıkı diyet ve ağır spor süt miktarınızı azaltabilir. Günlük yürüyüşleri tercih edin. Unutmayın emzirme kilo vermenize yardımcıdır

➥ Emzirdiğiniz sürece ilaç alımınız doktor kontrolünde olmalıdır. Gebelikte kullandığınız vitaminlere devam edin

UYKU:

➥ Bu ay düzenli bir ritüel oluşturmak oldukça önemlidir

➥ Bu ayda bebeğiniz 10 saat gece uykusu uyuyabilir. Gece uykusunda bazıları bebekler 1 defa bazıları da 2 defa beslenme ihtiyacı duyarlar

➥ 6. haftadan itibaren bebeğinizi uykulu ama henüz uyanıkken yatağına koyun ve yatağında uykuya dalmasını sağlayın

➥ Bu aydan itibaren bebeğinizi sallamak, kucağınızda yada emerken uyutmak yerine yatağına koyun onu okşayın, pışpışlayın yatağında uyumasını sağlayın

➥ Gündüz uykularının çok düzenli olmasını beklemeyin, esnekliğin tadını çıkartın.

9-12 Hafta (3. ay):

Artık bebeğiniz 3 aylık oldu ve ihtiyaçları(uyku, beslenme, aktivite zamanı) değişiyor...

NELER YAPABİLİR?:

- Sesler çıkarır, daha az ağlar, dış dünya ile ilişkisi gelişir
- Sosyal olmak ister, yanında birinin varlığı onu mutlu eder
- Farklı renk ve oyuncaklardan hoşlanır
- Uzattığınız nesnelere uzanabilir, onları yakalayabilir ve birkaç saniye tutabilir
- Yüzükoyun yatarken dirseklerinden destek alarak başını kaldırabilir
- Gözünün önünde yavaş hareket ettirdiğiniz bir oyuncağı bir yandan diğer yana kadar izleyebilir

BESLENME:

- Hala sadece anne sütü ve mamayla besleyiniz
- Sütünüzü zorunlu hallerde verilmek üzere depolayabilirsiniz. Buzdolabınızda 24 saat, derin dondurucuda 6 ay saklayabilirsiniz
- Doktorunuz önermeden katı gıdaya başlamayın
- Emzirilen bir bebeğin her 3-4 saatte bir beslenmesi gerekir ama her çocuğun farklı olduğunu unutmayın
- Eğer mama ile besleniyorsa bu ay 30cc daha artırabilirsiniz
- Dinlenmeye, dengeli beslenmeye ve yeterince sıvı almaya özen gösterin

UYKU:

- Bebeğinizi uykulu ama henüz uyanıkken yatağına yatırın
- Bebeğinizin aşırı uyarılmasına izin vermeyin
- Bu aydan sonra bebeğinizi kendi yatağına transfer edebilirsiniz
- Toplam uyku saati gece 10, gündüz 5 olmak üzere 15 saattir
- Gece hiç uyanmadan 6-8 saat arası uyuyabilirler. Bebeğinizin gelişimi güzelse, uyandırıp beslemenize gerek yoktur.

Kolayca hazırlanan, sağlıklı ev yapımı öğünler

Philips Avent Buharlı Pişirici ve Blender

Çocuklarınızın sağlıklı beslenmeleri için **Philips Avent Buharlı Pişirici ve Blender**, yiyeceklerin besin değerlerini ve lezzetini koruyarak sağlıklı öğünler hazırlamanıza yardım eder.

Yoğun tempo ve koşuşturma arasında bebeğinize sağlıklı, taze ve ev yapımı öğünleri hızlı ve kolay bir şekilde hazırlayabilirsiniz.

Meyve ve sebzeleri buharda pişirmek için hazneyi su ile doldurun.

Bebeğinizin yaşına uygun kıvam için pişirme ve su ayarı yapın.

Kolayca pişirin, çevirin, karıştırın ve servis edin.

innovation you

www.avent.com.tr
Tüketici Danışma Hattı: 0850 222 74 45
facebook.com/Philips.Avent.Turkiye
instagram.com/PhilipsAventTr
youtube.com/c/PhilipsAventTurkiye

PHILIPS
AVENT

Amacım, AİLEM İÇİN SÜRDÜRÜLEBİLİR, SAĞLIKLI BİR BESLENME HAYATI KURMAK

Son zamanlarda sosyal medyanın renkli ve sevilen isimlerinden biri olan Ece Zaim'in Açık Mutfağı'ndaydık. İki çocuk annesi genç aşçı ve yemek kitabı yazarı ile sosyal medyada görmediğimiz aile yaşantısını ve çocuklu bir hayatın ona neler kattığını konuştuk.

Üniversitede farklı bir bölüm okuduktan sonra aşçılık eğitimi aldığını biliyoruz. Mutfak Sanatları Akademisi'nden mezun olduktan sonra mutfağın tatlı, sıcak, soğuk, hangi alanına daha çok yoğunlaştınız? Her şey arzuladığınız yönde mi gelişti?

Profesyonel Aşçılık ve Yiyecek İçecek İşletmeciliği bölümünü ve stajımı bitirdikten sonra pastacılığa yöneldim, bir pastane açtım. O dönem Pastacılığa yöneldim çünkü aşçılıkta genellikle gece çalışıyorsunuz ve gece çalışmak sağlıklı bir yaşamı önemseyen bir birey için tamamen farklı bir yaşam tarzı. Aşçılık mezunu olmam ve pastacılık yapmam her iki alana da eşit tutkuyla bağlanmama sebep oldu. Daha sonra bir yıl boyunca haftada beş gün Tv'de yemek programı ve başka bir kanalda yemek programı juriliği yaptım. Son üç yılda ise yemek kitabım Açık Mutfak'ı yazdım ve yayınladım. Birçok markaya verdiğim danışmanlık, sosyal medya hizmeti ve videolar derken iş hayatım oldukça renklendi. İş hayatımda kapanan her kapının, açılacak olan daha güzel bir kapıya vesile olduğunu deneyimledim. İşler o an arzuladığım gibi gitmese de ben her zaman yaşadığıma değil, çok çalışmaya odaklandım. Geri kalanı akışına bıraktım.

Biraz da evlilik hayatınızdan ve çocuklarınızdan bahsedelim. Evliliğe adım atarken çocuklu bir yaşama da hazır mıydınız?

Ben hiçbir zaman evlenmeyi, gelinlik giymeyi veya çocuğumun olmasını hayal eden biri olmadım. Belki de hep çalışma konusuna odaklandığım için bunları çok düşünmemiştim. Ama kendimi bildim bileli çocukları inanılmaz severim. Beklediğimden çok daha erken bir yaşta evlendim. Fakat karşınızdaki doğru kişi olunca, bunun erken ya da geç olması önemli olmuyor. Eşim de iş hayatımın her zaman en büyük destekçisi olmuştur. Ne zaman, "Bu işin altından kalkabilecek

Saç: Ümit Özkan
Makyaj: Melis İlkkılıç
Poyraz'ın odası: 3MOMS
Fotoğraflar: Gözde Kumru Gedikoğlu
Mekan: Kemer Country Club Golf

miyim, yapabilecek miyim, çok yoruluyorum" desem, "Sen yaparsın, neden yapmayasın, sana inanıyorum" diyerek beni cesaretlendirdi ve yönlendirdi… Bu nedenle kariyerimin iyi yönde gelişmesinin bir numaralı etkeni eşimdir diyebilirim. Evlilik, bir bebek, bir çocuk ve çok yoğun bir iş yaşamını bir arada yürütebilmemim sırrı da bence burada.

Hamilelik süreçleriniz nasıl ilerledi?

İki hamileliğimin de birbirinden çok farklı geçtiğini söyleyemeyeceğim İlk hamile kaldığımı öğrendiğim zamanki sevincim aslında hemen bir üzüntüye dönüştü. Doktora gittiğimde tiroidimin olması gereken seviyenin katlarca üzerinde olduğunu öğrendim. Konuştuğum doktorlar içimi rahatlatsa da fazlaca stres olduğum için ilk haftalar çok ağlamıştım… O dönemde büyük oğlum Demir'e hamile kaldığımda dokuz ay boyunca pastanede ayakta çalışmak çok yorucuydu. Hamileliğimin nasıl geçtiğini neredeyse hiç anlamadım diyebiliriz. Bir de sabahları başlayan ve akşama kadar süren, hiçbir ilacın kesemediği reflü problemlerim oluyordu. Poyraz'a hamile kaldığımda ise ilk aylar harika geçiyordu. Altıncı aya kadar yine yoğun bir şekilde çalıştım. Yani iki hamileliğimde de; hamileyim naz yapayım, keyfime bakayım gibi durumlar yoktu… Poyraz'a hamile kaldığımda da yoğun çalıştığım için son 3 ay bu sefer dinleneceğim, bebeğim ile ilgili bir şeyler yapacağım, Demir ile son kez baş başa olacağım için fazlaca vakit ayıracağım diye kendi kendime sözler verdim. Ama bunu dedikten 1 hafta sonra böbrek taşı düşürme sancılarım başladı. Çok sıkıntılı süreçlerden geçtim. 32.haftada doğum riski nedeniyle hastaneye yatırıldım. O nedenle, ikinci hamileliğimin son dönemi de biraz sıkıntılıydı. Yaşadıklarıma rağmen Poyraz o kadar pozitif bir çocuk olarak doğdu ki, biraz şaşkınım. "Çok üzüldüm, çocuğuma negatif yansıyacak" dememek lazımmış böylelikle öğrenmiş oldum. Adeta her güne 'bugün de muhteşem bir gün' mutluluğu ile uyanan tam bir pozitif enerji topu.

Anne olacağınızı öğrendiğiniz an neler hissettiniz? Planlı hamilelikler miydi?

Belki beşinci çocuğunuz da olsa eminim aynı hissiyatı duyuyorsunuzdur… Gerçekten, çocuğunuzun olacağını öğrenmek çok ama çok farklı bir his. Dünyaya hiç tanımadığınız bir ruh gelecek ve onunla tanışacaksınız. Tarifsiz..İkisi de planlı hamileliklerdi ve tabii ki öğrendiğimde çok mutlu oldum. Ancak ilkinde mutluluk ile birlikte ne yapacağım paniği de yaşadım diyebilirim.

Hamileyken fazlaca aşerdiğiniz zamanlar, kendinize özel tarifler ürettiğiniz oldu mu? Ya da aslında bu kadar severken mutfakta olmaktan hoşlanmadığınız anlar var mıydı?

Mutfakta olmaktan hoşlanmadığım bir süreç geçirmedim… Bazı hamilelerde kokudan dolayı mutfaktan tiksinme duygusu oluşabiliyor. Ancak ben iki hamileliğimde de bunu yaşamadım. Tabii, koku duyularım inanılmaz açılmıştı. İlk hamileliğimde hiç aşermedim. Yalnızca bir kez canım Deniz Mahsullü Risotto çekmişti. Nereden aklıma geldi inanın bilmiyorum, aşerme denebilecek de bir şey değil aslında. Benim kadar

Çocuklarımda uzun süreli, sağlıklı bir beslenme tarzı oturtmaya çalışıyorum. Bu öğün ne yediğinden ziyade yetişkin olduğunda beslenme tarzı nasıl olacak? Sürdürülebilir bir sistem mi? Benim için en önemlisi bu...

obur ruhlu bir insan aşermiyorsa insanlar da biraz naz yapıyor sanırım, diye düşünüyordum. Meğer tamamen yanlış düşünüyormuşum, çünkü ikinci hamileliğimde inanılmaz aşerdim. Rüyamda domatesleri dilimlediğimi ve üzerine limon sıkıp tuzladığımı görüyordum. Sabahları ağzım kamaşarak uyanıyordum. Kalkıp direkt domatesleri hazırlıyordum. O zaman anladım ki aşerme duygusu gerçekten varmış, yalan değilmiş!

Nasıl bir doğum yöntemi tercih ettiniz?

İkisinde de doğal doğum, en az müdahale ile doğum yapma isteğim vardı ve öyle de oldu. Bu sebeple çok mutluyum. İlk hamileliğimde 32. haftadan sonra doktorumu değiştirmeye karar verdim... Çok zor bir karardı ama 39. haftada hala doğurmamışsam sezaryen yapacağını söyledi. Ben de bundan yana olmadım. Eğer bebeğin gelişiminde ve hamileliğin ilerlemesinde herhangi bir sorun yoksa hamileliğin 42. haftaya kadar uzayabildiğini bilen bilinçli bir bireyim. O nedenle de doktor değişimi kararı aldım. İlk oğlumun da ikinci oğlumun da Prof. Dr. Cem Batukan doğumunu gerçekleştirdi. Ve gerçekten, sağlık çerçevesinde mümkün olduğu kadar benim bütün arzularıma saygı duyulan, pozitif doğumlar oldu. İkisi de çok uzun doğumlardı ve kolay değillerdi. Ama o anları hiçbir şeye değişmem...

Çocuklarınızın yeme düzenlerine, aldıkları besinlere fazlasıyla müdahale eden bir anne misiniz?

Tabii ki sağlıklı bir beslenme tarzı oturtmaya çalışıyoruz. Bu öğün

ne yediğinden ziyade çocuğumun yetişkin olduğunda beslenme tarzı nasıl olacak? Sürdürülebilir bir sistem mi? Benim için en önemlisi bu... Çocuk beslenmesine hamilelikte başlanması gerektiğini düşünüyorum. Paketli gıdalardan uzak durmak, minimum oranda şeker tüketmek, protein açısından zengin beslenip yine karbonhidratı minimumda tutabilmek, mevsiminde sebze ve meyve yemek, kuruyemişi ve sağlıklı tohumları, yağları bolca tüketmek... Bunlar hepimizin temelde bildiği ve kulak aşinalığı olduğu fakat pratikte çok uygulanmayan bilgiler. Gerçekten bu kadar kısa ve pratik bir bilgiyi uygulasak dahi yeterli. Bu süreçte beslenmede ve damak tadında genetik kod oluşturuyoruz. Şekere intoleransı olma, kilo almaya yatkınlık vs. hepsi anne karnında gelişen şeyler. Kendi seçimlerini yapmaya başladığında ise farklı stratejilere yönelmek gerekiyor. Çocuğum bir masada arkadaşlarıyla beraber yiyorsa asla müdahale ederek sen yeme, o çikolataya dokunma demiyorum. Yalnızca hafta içi ev düzenimizdeyken, çikolatadan, tatlıdan uzaklaştırıp, bu opsiyonunu bir arkadaşının doğum gününe veya haftasonuna bırakmayı tercih ediyorum. Amacım uzun süreli, sürdürülebilir, sağlıklı bir beslenme hayatı kurmak.

Ek gıdaya geçiş de oldukça önem verilmesi gereken bir süreç...

Ek gıdaya geçerken annelere tavsiyem, panik yapmasınlar. Bebek eninde sonunda kendine yeteceği kadar yemek yiyecek ve de doyacak. Yalnızca belli başlı konularda istikrarlı olmak ilerde pozitif geri dönüş sağlayacaktır. Bazı bebekler diğerlerine göre maalesef iştahsız olabiliyor. Fakat ben üç gün yemek yemeyen bir bebekken şu an bu röportajı yapabiliyorsam kendimize yetecek kadar besin alabiliyoruz demektir. Başlarda emzirmeyi fazla azaltmayıp, ufak ufak ek gıdaya alıştırıp zamanla öğünleri oturtmaya odaklanılmalı. Ek gıdaya başlarken sebze ve meyve en iyi seçeneklerden. Bazı doktorlar önce sebzeye başlatın ki meyvenin tatlılığına alışmasın görüşündeler. Bence de bu güzel bir yaklaşım. Yoğurt, organik irmik ve yulaftan yapılabilecek, toza gerek kalmayan ev yapımı muhallebiler de yapılabilir. Bu muhallebilere anne sütü veya mama karıştırılabilir. Böylece yavaş yavaş yumuşak geçişler yapılabilirler. Bir besin verdikten sonra alerji riskine karşı diğerine geçiş için 3 gün bekleme kuralı yine önemli detaylardan.

Farklı bir emzirme hikayeniz var. Annelere de ilham olması için biraz bahseder misiniz?

Doğal doğum, normal doğum kadar emzirme de her anne gibi benim için önemli bir konuydu. Tüm emzirmek isteyen anne adaylarına tavsiyem hamilelik döneminde sağlıklı beslenmeleri ve bu konuyu takıntı haline getirmemeleri. Bebek doğduktan sonra öğün atlamadan beslenmek, bol su içmek, emzirdikten sonra hastane tipi makineyle sağmak sütün devamlılığı için basit ama etkili adımlar. Günümüzde süt yetmemesi sorunu çok sık gözlemlenen bir sorun. Fakat ben bunun tam tersini yaşadım. Her iki bebeğimde de üçüzlere yetecek kadar sütüm oldu. Bu kulağa uzaktan hoş gelse de özellikle ilk doğum sonrası ilk aylarımı çok bilinmezli ve ikisinde de tarifsiz acılı aylara dönüştürdü. Fakat 6. ayda süt üretimim düzene girdi. Bu zorlu süreçler, benim buzdolapları dolusu anne sütünü ne yapacağım sorumla hayatımın en güzel deneyimine dönüştü. İki oğlumun da tesadüfen Kemal isimlerinde süt kardeşleri oldu. İki süt kardeşiminiz de toplamda 6'şar ay sadece anne sütü aldılar. Aramızdaki bağ eşsiz. Bu sebeple

şunu çok iyi biliyorum olmuyorsa olmuyor. Ama sütünüz yoksa da lütfen kendinizi yıpratmayın, bu dünyanın sonu değil. Bir bebek büyük bir şans ve mucize lütfen bunun keyfini çıkartın.

Açık Mutfak kitabınızın hazırlık aşamaları nasıl gelişti? Tarifleri hazırlayış aşamanızdan bahseder misiniz?

Bu meslekteki en büyük hayalim kitap yazmaktı. Aşçılık yapmam, televizyon programı sunmam vs. mesleğimin devamlılığıydı ama hedef hep kitaptı. Yaklaşık 300 kadar birden fazla kez denenmiş bir tarif topluluğum bulunuyordu. Bu tarifleri en sevdiklerim ve uyum içerisinde olması gerektiğine inandıklarım olarak eledim. İnternet ortamında birçok şeye ulaşılabiliyor ama bunların doğru yazılmışları gerçekten çok az sayıda. Orijinal malzeme nerede, nasıl kullanılır, mevsimi nedir, hangi malzemeyle yakışır bu konulara değinmek benim için mühimdi. Yazdığım ilk kitabın da her evde olması gereken temel tarifleri ve temel pişirme tekniklerini barındıran bir kitap olmasını istiyordum. En azından bunu gerçekleştirmiş oldum. Her tarifimin bir hikâyesi var... Her tarif başka bir insan ve başka bir misafir içindir... Bu nedenle hikâyelerinin olması benim açımdan önem taşıyor. Ayrıca, her tarifin de birer ipucu var. Kitabı aldığınızda genelde kimsenin size bahsetmediği 105 adet ipucuna sahip oluyorsunuz. Tariflerimi yazarken benim için önemli olan detay şuydu; bardağa su koyabiliyorsanız bu tarifi yapmanız gerekiyor... O kadar detaylı anlattım ki, baştan sona okuduğunuzda anlamama ve doğru sonuca ulaşamama ihtimaliniz yok! Tariflerin hepsini en az üçer kere denedim. 21 Ekim kitabımın birinci yaş günüydü. 1 sene içerisinde o kadar çok takipçim tariflerimi uyguladı ve benimle paylaştı ki... Kimi zaman hiç denemedikleri tarifleri ilk defa bir sofrada misafirlerine ikram ettiler ve 10 tarifimi bir anda yapan insanlar oldu. Eşlerine ve akrabalarına kitabımı hediye olarak alanlar mı

> Şimdi Poyraz ile birlikte hep aklımda olan yeni kitap projemi de hayata geçirmiş olacağım. Açık Mutfak- Bebek ve Çocuklara Organik, Şekersiz Yemekler Tarifi kitabımı yazmaya başladım. Bu haberi de sizler aracılığıyla kitabımı bekleyen okuyucularımıza duyurmuş olalım.

dersiniz, davetlerinde konuklarına armağan edenler mi... Böyle bir sıcaklığı yakalamanın gerçekten zor olduğunu düşünüyorum. Tarifleri yazarken ve işi hazırlarken belki çok emek verdim ama insanlar da kitabıma çok değer verdiler. Benim için okurlarımın da borcu asla ödenemez.

Çocuklara yönelik tariflerinizi de bir kitapta toplamayı düşünüyor musunuz?

Evet, çocuklar ile ilgili olan tariflere oğlum ek gıdaya başlayacağı zaman ilgim oluştu diyebiliriz. Bununla ilgili ne kadar büyük bir açık olduğunu da böylece görmüş oldum. Sonra kendi tariflerimi yazmaya başladım. O dönem yemek programım vardı ve programımda haftanın bir günü şekersiz, organik besinleri ön planda tuttuğum, sağlıklı bebek-çocuk yemek tarifleri vermeye başladım. Tabii zamanla annelerin de bu konuya ne kadar ilgi gösterdiğini anladık. Oradan çıkan tarifler de giderek büyüdü. Ben programda verdiğim tarifleri oğlum için de hep deniyordum. Açık Mutfak olmadan önce benden hep çocuk yemek tarifi kitabı isteniyordu. Artık Açık Mutfak 'da çıktığı için yazmamı engelleyecek hiçbir bahanem kalmadı. Artı güzel bir sebebimiz daha oldu, Poyraz 6 aylık oldu ve ek gıdaya geçti. Şimdi Poyraz ile birlikte hep aklımda olan yeni kitap projemi de hayata geçirmiş olacağım. Açık Mutfak- Bebek ve Çocuklara Organik, Şekersiz Yemekler Tarifi kitabımı yazmaya başladım. Bu haberi de sizler aracılığıyla kitabımı bekleyen okuyucularımıza duyurmuş olalım.

SİRKLERİN SUÇSUZ MAHKÛMLARI
Bir sirk gösterisinde göremeyeceğiniz tek şey; doğalarından koparılan ve ömür boyu hapse mahkûm edilen zavallı hayvanların yıllarca çektiği acı ve ızdıraptır.
Sirklerde hayvan kullanımına hayır!
HAYTAP
HAYVAN HAKLARI FEDERASYONU
Yaşam ellerinizde
haytap.org

Hamile Günlüğü

Adeta Milli Piyango!

Bebeğinizin ilk ultrason fotoğrafının net olmaması, nasıl biri olacağı, kime benzeyeceği konusunda sizi hayallere sürüklüyor. Elinizdeki fotoğraf hayalinizi destekleyen bir done oluyor...

Derleyen: Elif Küçük

KADRİYE AYAZ
İNSAN KAYNAKLARI YÖNETİCİSİ
33 YAŞINDA
8 AYLIK HAMİLE
SON 2 YILDIR KIDEMLİ ANNE

İkinci bebeğime hamileyim. Sürpriz bir bebek... Adeta milli piyango, büyük bir ikramiye. Aralık ayının son günleriydi. Kardan yollar kapanmış, arabalar bile çalışmıyor... 1 hafta 10 gün kadar midemde hafif bulantılar olmaya başlamıştı. Hafif halsizlik, tatlı bir uyku hali baş gösteriyordu. Planlı bir hamilelik olmadığı için hamile olma durumu aklımın ucundan bile geçmiyordu. İhtimal vermesem de bir eczane bulduk ve test aldık. Testi yapıp, pozitif sonuçla karşılaşınca kendi kendime gülmeye başladım ve hemen sonucu bekleyen eşimle paylaştım... Uzun bir süre birbirimize bakıp gülüp durduk. Teste güvenmediğim ve bu şekilde arafta yaşayamayacağım için yolların kardan kapalı olmasına rağmen bir klinik bulduk ve kan testi yaptırdım. Nihayet o sonucu da aldık, referans aralığı oldukça yüksek bir sonuçtu... Eşim de ben de şaşkındık, hem gülüyor hem de düşünüyorduk... Çünkü kızımız 3 yaşındaydı ve onunla daha fazla baş başa zaman geçirmeye ihtiyacımız vardı...

İKİ KIZ KARDEŞ OLACAKLARI İÇİN MUTLUYUM

Ailelerimize, ilk hamileliğimde de ikincisinde de ben hamileyim cümlesini kullanmayı nedense hiç ama hiç sevmedim... İlkinde annemin doğum günüydü hep birlikte pasta kesmiştik. Anneme zarf içinde bebeğin ultrason görüntüsünün yanında "Dördüncü kez anneanne olmaya hazır mısın?" notunu iliştirmiştim. İkinci hamileliğimde ise; "Azra abla oluyor!" mottosu ile paylaştık. Hamileliklerimde hiç aşermedim desem? Aslında aşermiyor olmama rağmen sırf eşimin performansını görmek için aşeriyor taklidi yapmayı planladım ama yine de yapamadım ☺ Bebeğinizin ilk ultrason fotoğrafının net olmaması, nasıl biri olacağı, kime benzeyeceği konusunda sizi hayallere sürüklüyor. Elinizdeki fotoğraf hayalinizi destekleyen bir done oluyor...Fotoğraf hayalinizi destekleyen bir done oluyor... Doktor kontrollerine devam ettiğim süreçte yaşadığım en ilginç olay ise cinsiyet konusunda yanılmaları oldu. İlk önce erkek denildi, sonra kız ☺ Yakında bir kız bebeği dünyaya getireceğim. Bizden çok etrafımızdakilerin beklentisi vardı adeta... Eşim ve ben ilkinde de ikincisinde de cinsiyet ayrımı yapmadık. İki kız kardeş olacakları için açıkçası çok sevindim... Çünkü benim de ablam var ve nasıl keyifli bir duygu olduğunu biliyorum. Günümüzde o kadar çok hastalık var ki cinsiyetten ziyade bebeğimizin sağlıklı olması için dua ettik. Gelişim sürecinde de şükürler olsun ki hiçbir sorun yaşamadım. Umarım bundan sonraki süreçte de yaşamam... Şu ana kadar boy

ve kilo konusunda da her şey olması gerektiği gibi gayet normal ilerliyor. Hamileliğim boyunca, özellikle son aylarımda havaların çok sıcak ve nemli olması terlemediğim kadar terlememe sebep oluyor. Ayrıca bacak krampları en sık yaşadığım sıkıntılar ancak başka hiçbir problemim yok.

ELBİSELERİN İÇİNE GİREMEMEK KOMİK VE KEYİFLİ

Şu ana kadar 15 kilo aldım. Sadece hamileyken şu anki rakamları gördüğüm için tuhaf geldi tabii... Elbiselerin içine girememek hem komik hem de keyifli. Diyet yapmadım... Fakat gereksiz tatlı ve abur cubur da yemedim. Beslenme konusunda hamilelik öncesi de sağlıklı beslenmeye çalışan biri olduğum için zorlanmadım aslında... Sadece peynir, süt, yoğurt ve su tüketimini arttırmaya çalıştım. Balık yerken dikkat ettim. Ekmeği tam buğday veya kepekli yemeye özen gösterdim. Akşamları yürümeye ve öğlenleri yüzmeye önem verdim. Toplamda en azından 45 dakika spor yapmaya çalıştım.

EŞİMİN PSİKOLOJİK DESTEĞİ OLDUKÇA FAZLA

İlk hamileliğim iş hayatımı hiç mi hiç etkilemedi. İkinci hamilelikte ise çalışmadığım için ev hayatından bahsedecek olursam, son ay hariç her şey hamilelik öncesindeki gibi devam etti. Ancak yakın zamanda işe geri dönmeyi de düşünmüyorum. Eşim zaman zaman işi gereği çok yoğun oluyor... Son aylarda kramp ağrıları, bel ağrılarından dolayı gerek ev içi

gerekse büyük kızımızın bakımı ile ilgili destek olmaya çalışıyor. Ayrıca doğum ile ilgili hiçbir şey düşünmemem ve her şeyi akışına bırakmamız gerektiği konusunda psikolojik desteği oldukça fazla... Doğum sonrasında da çocuk bakımı ve ev işleri için planlama, yardımcı edinme konusunda destek oluyor. Bu süreçte annem ve özellikle ablamların desteği de büyük. Doğum şekli konusunda normal ya da sezaryen doğum diye bir ısrarım olmadı hiç... Vücudumun ve bebeğin neye izin verdiği ile alakalı her şey... Ne kadar normal doğumdan korksam da, doktorumun vücudumun buna çok uygun olduğunu söylemesiyle birlikte ilk kızımı normal doğum ile dünyaya getirdim. İkincisi için de şimdilik her şey yolunda gözüküyor, umarım normal olur.

Herkes ilk bebeğin kız ondan mutlaka bebeğine kıyafet kalmıştır dese de, ben her bebeğin özel olması gerektiğine inananlardanım... Dolayısıyla bebeğimizin kıyafetlerini aldık. Bunların yanında ablasından kalan özel parçalar da var dolabımızda. İlk aylarda uyuyacağı yatağı ve ablası ile birlikte kullanacağı dolabını ve eşyalarını hazırladık. Ablası ile aynı odayı paylaşacağı için ekstra oda şimdilik kendisine hazırlamadık. Hamilelik sürecimde gelişim kitapları okumaya da özen gösterdim. Hatta ikinci hamileliğim olmasına rağmen her şeyin unutulduğu doğruymuş. Bilgileri tazelemekte fayda var.

HAMİLELERE TAVSİYELER

- Hayatı akışına göre yaşamak
- Gezmeyi seviyorsanız, vücudunuzun izin verdiği müddetçe seyahat etmek...
- Hayatınızda sizi mutsuz eden insanlardan uzaklaşmak...

Anne adayları, BU FİLMLER TAM SİZE GÖRE!

Dokuz ay sürecek bir serüvene çıkıyorsunuz... Bu serüvende size ilham olacak, zihninizi ve bedeninizi stresten uzaklaştıracak film önerilerimize göz atmaya ne dersiniz?

Gebeliğiniz süresince kaliteli vakit geçirmek size, dolaylı yoldan da miniğinize mutluluk verecek... Özel Sinema Kulübü Sinemia tarafından sizler için listelenen beş film önerisiyle belki de kendi hamileliğinizden kesitler bulacaksınız. İyi seyirler!

Uzaklara Gidelim (Away We Go, 2009)

Film ilk çocuklarını bekleyen ve mevcut yaşam koşullarından memnun olmayan genç çift Burt ve Verona'nın yerleşip, kuracakları ailenin köklerini salabilecekleri ve çocuklarını büyütebilecekleri en ideal yeri aramak için Amerika'yı dolaşmalarını anlatıyor. Hamileliğin birey ve aile için engel olmasından ziyade, kişiyi 'ideali' aramaya yönlendiren en iyi 'sebep' olması durumu da, bir yol hikayesinin içinde irdeleniyor.

Juno (2007)

Kafası karışık, sevimli ve müziksever bir lise öğrencisi olan Juno, can sıkıntısı ve merak sonucu, okuldan arkadaşı Bleeker ile yatmaya karar verir. Ancak hiç düşünülmeyecek bir zamanda bir bebek sahibi olması gibi beklenmedik bir durum, bu can sıkıntısının neticesi olacaktır! En yakın arkadaşı Leah ile bu konuya bir çözüm bulmaya karar verirler. Bebeğini dokuz ay boyunca karnında taşıyacak ve onu varlıklı bir aileye verecektir. Sorumsuz, serseri ve kaçık Juno'nun, beklenmedik hamileliği, sorumluluk sahibi, bilmiş ve ayakları yere basan bir kadına dönüşmesini sağlıyor, biraz erken olsa da.

Apaçık Çocuk (Obvious Child, 2014)

Yirmili yaşlarında, umut vaat eden bir komedyen olan Donna Stern'in mizah yeteneği, kendi hayatının parçalarını oluşturan küçük ayrıntıları gözlemlemesinden ileri gelir. Güldürü malzemesi olarak genellikle kendi gündeliklerini, bilhassa da cinsel hayatını kullanmaktadır. Ancak bir gün tek gecelik bir ilişkinin ardından hamile kaldığını fark ettiğinde kendini daha önce aklının ucundan dahi geçiremeyeceği bir durumda bulur.

Dokuz Ay (Nine Months, 1996)

Samuel ve beş yıldır birlikte olduğu bale eğitmeni sevgilisi Rebecca'nın romantizmin doruklarında seyreden mükemmel bir ilişkileri vardır. Ancak ilişki Rebecca'nın hamile olduğunu açıklamasıyla sarılacaktır. Çocuk psikiyatrı olarak çocuklardan bunalan Samuel, bebeğin dünyaya gelmesini istemez ancak kız arkadaşı doğurmakta kararlı davranacaktır. Çiftin ayrılık kararının ardından olaylar bambaşka bir yöne doğru ilerleyecektir.

Bridget Jones's Baby (2016)

Önceki filmlerden de tanıdığımız, hangi adamı sevdiğine ya da hangi çorabı giymek istediğine karar veremeyen ve 30 yaşındayken hayatta kalmanın en zor şey olduğunu düşünen ana karakterimizin, 40'lı yaşlarında ve 10 yıl geri adım atmış halinde nasıl yaşadığını gözlemliyoruz. Ama hayatında tek bir farkla, hamile olmasıyla... Karakterinde gelgitleri olan, kendi ayakları üzerinde duran ve tek başına çocuk büyütmek üzere olduğunun farkına varan bir metropol kadını nasıl hayatta kalır sorusunun cevabını bakalım filmden söke söke koparabilecek miyiz?

Bebek & Çocuk

BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ, EĞİTİMİ, EBEVEYNLERİN TUTUMU HAKKINDA EN FAYDALI BİLGİLERİ SİZİN İÇİN YAZIYORUZ.

SARILMAK EN İYİ İLAÇ

Çocukken kötü hissettiğinizde size moral veren şey neydi? Eğer bu annenize sokulmaksa o halde durum pek de değişmiş sayılmaz... Yapılan yeni araştırmalara göre, bebeklere iyi hissettiren bir numaralı şey hikâye anlatmaktan, hoş bir sürprizden ya da favori filmini izlemekten ziyade annelerinin onlara kocaman sarılmalarıymış. O halde, tüm anlarınızı daha iyi hale getirecek olan sarılmanın tadını çıkartın!

Dt. Şale Sert
Simetri Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği

TAVŞAN DUDAĞI ÖNLEMENİN SIRRI BESLENMEDE SAKLI!

Hamilelik esnasında yanlış beslenme, bebeğin dudak-damak yarığıyla doğmasına sebep olabiliyor. Yeni doğan her bin bebekten biri bu rahatsızlıkla karşılaşıyor.

Teknolojinin hızla ilerlediği bu günlerde hızlı bir yaşam bireylerin mottosu haline geldi. Yemeklerimiz hızlı, internetimiz hızlı derken bir koşuşturma içerisinde yaşıyoruz. Tabii, bu durum acıktığımızda paketli gıdalardan destek alarak bazen kötü beslenmemize, her yerde online bir yaşam sürerken de radyasyona maruz kalmamıza sebep oluyor. Bu durum da bazı hastalıkları beraberinde getirebiliyor. Dudak damak yarığı da bunlardan biri...
Dudak-damak yarıkları hamileliğin ilk iki ayı içinde yüzü oluşturan yapılarda çeşitli sebeplerle birleşmenin tamamlanamaması ile ortaya çıkan bir durumdur. Sadece dudakta ya da damakta görülebileceği gibi; dudak ve damakta aynı anda, yüzün tek veya iki tarafında birden de görülebilir. Halk arasında "tavşan dudak" olarak bilinen dudak-damak yarıkları, yaklaşık olarak her bin bebekten birinde görülebilmektedir.

BİRLEŞME NEDEN OLMAZ?

Aslında bu konuda kesinleşmiş bilgiler olmamasına karşın, en çok üzerinde durulan, genetik faktörlerdir. Burada akraba evliliğinin rolü de oldukça büyüktür. Bunun dışında ise, hamilelik sırasında anti-epileptik ilaç, içki ve sigara kullanımı; folik asit ve multivitamin eksiklikleri gibi genetik olmayan faktörler de dudak-damak yarığının sebepleri arasındadır.

ÇOCUK DOĞMADAN ÖNCE ÖĞRENMEK MÜMKÜN MÜ?

Günümüz teknolojik şartlarında, sanki her şeyi önceden bilebilirmişiz gibi düşünsek de, by rahatsızlıkta durum biraz farklı. Dudak yarıkları 3boyutlu ultrasonda görülebilmekle beraber, dudakta yarık olmaksızın sadece damak yarığı olan çocuklarda durumu ultrasonda tespit etmek ne yazık ki mümkün değil. Zaten bilsek de bilmesek de, çocuk doğmadan önce bu duruma müdahale şansımız olmadığı için; bilmemek hamileliğin daha stressiz geçmesini sağlar diye düşünüyorum.

ÇOCUĞUM DUDAK-DAMAK YARIĞIYLA DOĞDU, ŞİMDİ NE OLACAK?

Damak yarığıyla doğan bebeklerde, ilk müdahale edilmesi gereken konu beslenmedir. Damağında yarık olan bebeğin emme refleksi yeterli olmadığı için anne

Dr Brown's® Medical™

Medical Biberon

Dudak ve damak yarığı olan veya beslenme zorluğu yaşayan bebekler için.

Dr Brown's® Özel Besleme Sistemi, tıbbi uzmanlar ile işbirliği içinde, beslenme zorlukları olan, yarık dudak veya damak gibi sorunları olan bebekler için tasarlanmıştır.

Premature, emme güçlüğü çeken, yarık dudaklı veya damaklı yenidoğan bebekler için kaşık ve sonda ile beslenmeye alternatif biberondur.

CLAPA
Cleft Lip & Palate Association
www.clapa.com

memesini veya biberonu olması gerektiği gibi ememez. Bunun için de doğumdan sonraki ilk 48 saat içinde mutlaka ortodontist tarafından muayene edilip, beslenmeyi düzene sokabilmek için öncelikle "beslenme plağı" yapılması gerekir. Böylece, bebeğin aldığı besini yutabilmesi ve sağlıklı beslenebilmesi sağlanır. Beslenme plağı ile damak örtülmezse; bebeğin aldığı besinler burnuna ve akciğerlerine kaçabileceği için, genel vücut sağlığı açısından problem yaratabilir. Ayrıca beslenme zorluğu çeken bebeklerde özel biberon ve biberon başlıklarının da kullanılması ve beslenme sırasında çocuğun dik tutulması, besinlerin kulak, burun gibi komşu organlara kaçmasını önlemek için faydalı olacaktır. Benim bu dönemde tercihim Dr Brown's marka biberon olmuştu. Kızımın emme gücüne göre akış sağlaması ve gaz yapmayı önleyen mekanizması, hayatımızı oldukça kolaylaştırmıştı.Dudak-damak yarıklı bir çocuğunuz varsa; plastik cerrah, kulak-burun-boğaz uzmanı ve ortodontist hayatınızın bir parçası olacaktır. Dudak-damak yarıklı çocuklarda, östaki borusu etrafındaki kaslar tam fonksiyon gösteremediğinden orta kulak iltihabı görülme olasılığı yüksektir. Bu yüzden de rutin olarak KBB uzmanı tarafından kontrol edilmelidir.
Ortodontistin yapacağı kontroller sayesinde, hem çocuğun büyümesine bağlı olarak, beslenme plağında gerekli değişiklik ve yenileme işlemleri yapılır, hem de çocuk ilerideki ortodontik tedavisine hazırlanmış olur.

NE ZAMAN KAPATILACAK?

Çocuk 4 ila 6 aylık olduğunda ve genel vücut sağlığı ile kilosu genel anesteziye elverişli olduğunda dudaktaki yarık kapatılabilir. Damak yarığında ise çocuğun 10 ila 12 aylık olması beklenir.

YARIK KAPATILDI, PEKİ YA SONRA?

Bundan sonrasında ise, ortodontist kontrollerinin yanına bir de konuşma terapisti kontrolleri eklenir. Bu sayede, çocuğun bulunduğu sosyal ortamlarda yaşıtları gibi görünmesi, yaşıtları gibi konuşması sağlanır. Plastik cerrahinin yarattığı mucizeler sayesindeyse, dudak damak yarıklı çocuklarda sanki yarık hiç yokmuşçasına sonuçlar elde etmek mümkündür.

BEBİVİTA SÜTLÜ TAHIL BAZLI EK GIDALAR

MMH ÇOK LEZZETLİ!

Bebivita Sütlü Tahıl Bazlı Ek Gıdalar, bebeğinizin damak tadını geliştirirken yüksek kalsiyum içeriği ile de kemik sağlığının korunmasına yardımcı olur.
www.bebivita.com.tr

Bebivita

DOKUNMANIN GÜCÜ

Özel Dosya

DOKUNMANIN Gücü

Bebeğinizi yatıştırmak, aranızdaki bağı kuvvetlendirmek ve daha rahat uyumasını sağlamak mı istiyorsunuz? Bunun için parmak uçlarınızdaki sihirli gücü kullanabilirsiniz!

Derleyen: Cansu Sertçetin

Bir koşu markete gidip bebeğimizi sakinleştirecek, daha rahat uyumasına yardım edecek ve daha mutlu olmasını sağlayacak bir krem alabilseydik hepimiz kendimizi market reyonlarında bulurduk! Fakat bu sihirli iksire zaten sahipsiniz. Anne olduğunuz anda harika bir süper güce sahip oldunuz, hatta büyük olasılıkla bu gücü daha önce kullandınız. Ağlayarak uyanan bebeğinizi kucağınıza aldığınızda ağlamasının birden durduğu anı hatırlıyor musunuz? Yeni bir oyun grubuna katıldığınızda içgüdüsel olarak elinizle bebeğinizi sardığınız anı... Ya da dizini çarptığında elinizle bebeğinizin dizini ovuşturduğunuz zamanı anımsıyor musunuz? Bebeğinizi yatıştırmanızı sağlayan bu olağanüstü yetenek satın alabileceğiniz bir şey değil, her zaman parmaklarınızın ucunda... Dokunmanın gücü, doğumundan başlayarak hayatının geri kalanı boyunca çocuğunuz için çok değerlidir. Üstelik bu gücü kullanmak için çocuğunuzun üzgün olması gerekmiyor. Bebeğinizin günlük yaşantısında fiziksel bağ kurduğunuz anlara daha fazla yer verin, yeni doğan bebeğinizin ya da etrafta fıldır fıldır gezen yaramaz çocuğunuzun doğal olarak sakinleştiğini göreceksiniz. Dokunmak, çocuğunuz için en az gıda kadar önemli. Bebeğinizle iletişim kurarak uyku düzenini iyileştirmeye ve bebeğinizin daha mutlu olmasına yardım ediyor. Ve başlamak için hiçbir zaman geç veya erken değildir!

ETKİLİ BİR YÖNTEM

Kucaklanmanın veya el ele tutuşmanın ne kadar keyifli olduğunu hepimiz biliyoruz ve çocuğunuz da aynısını hissediyor. Üstelik dokunmanın mutluluğu artırmasının geçerli bir sebebi var. Bebeğinizi veya çocuğunuzu tuttuğunuzda, okşadığınızda veya sarıldığınızda derisini hareket ettirerek derinin altındaki basınç reseptörlerini uyarıyorsunuz. Bu reseptörler beyne sinyaller göndererek

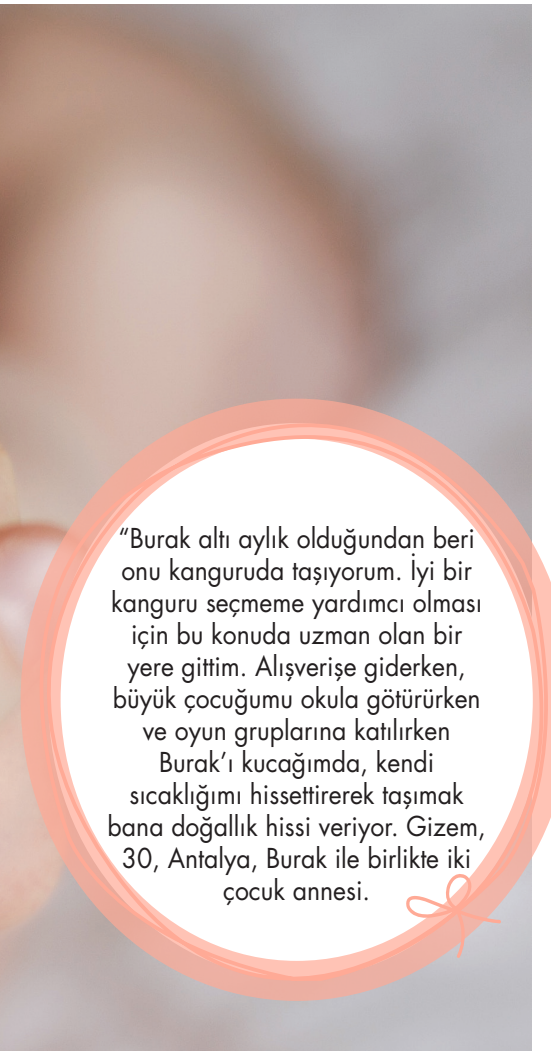
"Geceleri Esra'nın karyolasının yanında bir sandalyede oturup çocuk şarkıları söylerken elini tutuyorum. Hafta içi çalışıyorum ve onu çok fazla göremiyorum ama onun minik parmakları avcumun içindeyken onunla bağ kurduğumu hissediyorum." Selen, 38, İstanbul, 23 aylık Esra'nın ve 4 yaşındaki Hakan'ın annesi

mutlu hissetmeyi sağlayan oksitosin hormonunun salgılanmasını tetikliyor ve stres hormonu olan kortizol seviyesini azaltıyor.
Bu sizin için de faydalı. Çocuğunuza dokunduğunuzda sizin derinizdeki basınç reseptörleri de uyarılıyor.
Bu sayede sizin stres seviyeniz de azalıyor. Her ikiniz de gevşerken oksitosin hormonu sayesinde gelişen bağlantı durumu, aranızdaki bağı güçlendirmek için uygun zeminin hazır olduğunu gösterir.
Ayrıca dokunmayla kurulan bağ son derece güçlüdür. Bir araştırmaya göre, annelerin yüzde 70'i gözleri kapalıyken yalnızca bebeklerinin tenini hissederek çocuklarını tanıdı.
Bu düşük kortizol seviyesinin başka bir faydası daha var. Kortizol, bağışıklık sisteminin önemli bir unsuru olan, bakteri ve virüsleri yok eden bir akyuvar türünün ölmesine neden oluyor. Yani kortizol seviyesini dokunuşunuzla kontrol altına almak bebeğinizin daha az hastalanması anlamına gelebilir.
Dokunmanın inanılmaz gücü konusunda hâlâ şüpheleriniz varsa, dokunuşun çocuğunuzun geceleri sık sık uyanmasını engellemeye yardım ettiğini gösteren bir araştırma da bulunuyor. Doğru okudunuz! Bebekler yeterli dokunuşu alamadığında uyku düzenleri bozuluyor, geceleri daha sık uyanıyorlar ve daha huzursuz oluyorlar. Araştırmalarda, ebeveynlerden uykuya yatırmadan önce bebeklerine 10 dakika masaj yapmalarını istedik ve uyku düzenlerinde önemli oranda iyileşme ve huzursuzluklarının azaldığını gözlemledik.

AZAMİ FAYDA SAĞLAMAK İÇİN NE YAPILMALI?

Peki, çocuğunuzla bu fiziksel bağı nasıl kurduğunuz önemli mi? En yüksek faydayı sağlamak için dikkat etmeniz gereken, çocuğunuzun derisini hareket ettirerek uyarmak. Elini tutun ve başparmağınızı hafifçe gezdirerek sırtını ovuşturun veya banyodan sonra kısa bir masaj yapın; tüm bunlar çocuğunuzun gelişimindeki farklı evrelerde çok

etkili olacak yöntemlerdir. Hangi yöntemi seçerseniz seçin, dokunuşunuzun çocuğunuz için daha da faydalı olmasını sağlayacak küçük şeyler yapabilirsiniz. Ellerinizin sıcaklığından dokunuştaki baskıya kadar birçok şekilde fark yaratabilirsiniz. Çalışmalar sırasında bebeklerin kalp atım hızı ve tansiyonu ölçüldü ve hafif baskıdan hoşlanmadıklarını gördük. Hafif baskı olduğunda gıdıklanıyor ve başlarını arkaya doğru iterek kıpırdanıyorlar. Bu sihirli iksirin etkisini artırmak için bebeğinizle temas etmeden önce ellerinizi ovuşturarak ısıtın ve bir bebek yağı veya losyonu kullanın. Araştırmamız, yağ



"Burak altı aylık olduğundan beri onu kanguruda taşıyorum. İyi bir kanguru seçmeme yardımcı olması için bu konuda uzman olan bir yere gittim. Alışverişe giderken, büyük çocuğumu okula götürürken ve oyun gruplarına katılırken Burak'ı kucağımda, kendi sıcaklığımı hissettirerek taşımak bana doğallık hissi veriyor. Gizem, 30, Antalya, Burak ile birlikte iki çocuk annesi.

12 BÜYÜLÜ AN

EL MASAJI İSTEYİN
Çocuğunuzla, bir miktar losyonla ellerinize masaj yapmasını istediğiniz bir oyun kurun. Ne tür bir masajdan hoşlandığını göstermesini isteğin ve ardından aynısını siz ona yapın.

ŞEKLİ TAHMİN ETME
Çocuğunuzdan parmağıyla sırtınıza bir şekil çizmesini isteyin ve şeklin ne olduğunu tahmin etmeye çalışın. Ardından aynısını ona yapın ve tahmin etmesini isteyin.

KARIN MASAJI
Karnınızı açın ve masaj yapmasını isteyin. Teninizin sıcaklığı ve kurduğunuz yakınlık çocuğunuzun hoşuna gidecektir.

EL ELE TUTUŞUN
Bebeğiniz küçükse ona kitap okurken parmağınızı kavramasını teşvik edin. Daha büyükse birlikte kitap okurken el ele tutuşun ve ondan sayfaları çevirmesini isteyin.

ELLERİNİZİ YIKAYIN
Ellerinizi yıkarken temas edin. Lavaboya erişmek için basamağa çıktığında sabunla ellerine masaj yapın ve durulamadan önce her parmağını yumuşak hareketlerle ovuşturun.

SARILMANIN KEYFİNİ ÇIKARIN
Hafta sonları sabah yatağınızda ailecek sarılma geleneğini başlatın. Çocuğunuzu ortanıza alın veya eşinizden gidip çocuğunuzu getirmesini isteyin ve siz yatakta bekleyin.

BAŞPARMAK GÜREŞİ
Çocuğunuz büyüdükçe gün içinde temas etmeyi ihmal etmeyin. Parmaklarınızı kenetleyin ve başparmağınızla birbirinizin başparmağını yakalamaya çalışın. Bu, çocuğunuzu sıkmadan temas etmek için harika bir yöntemdir!

KANGURUDA KAHVALTI
Bütün gece ayrı kaldığınız bebeğinizi kanguruya koyarak aranızdaki bağı tekrar kurun. Bebeğinizin teninizle temas etmesini sağlayın.

UYKU SAATİNDE SIRT MASAJI
Uyku rutininize yatıştırıcı bir sırt masajı ekleyin. Masal anlatırken veya bebeğinizin favori ninnisini söylerken giysisinin üzerinden veya elinizi (elinizin sıcak olmasına dikkat edin!) giysisinin altına sokarak masaj yapın.

UYUYAN BABA OYUNU
Babanın halıya yatıp uyuyor gibi yapmasını isteyin, ardından çocuğunuza babasını uyandırmadan üzerine tırmanmasını söyleyin. Babasını uyandırırsa çocuğunuzun karnını gıdıklayın!

SİZ DE BANYOYA GİRİN
Birbirinize temas edebilmeniz için birlikte banyo yapın. Mayolarınızı giymeyi, banyo oyuncaklarını yanınıza almayı ve köpükler yapmayı unutmayın!

BU SEVMİŞ, BU SARILMIŞ, BU ÖPMÜŞ...
Bu oyunu hatırlıyor musunuz? Bu tür oyunlarda birbirinizle bolca temas edersiniz ve çocuğunuz, tıpkı sizin küçükken yaptığınız gibi bu oyunlara bayılır!

hem ebeveyn hem de çocuk için daha konforlu olduğundan, yağ kullanımının rahatlama etkisini artırdığını gösterdi.

KİŞİSEL TERCİH

Çocuğunuzun sırt masajından mı yoksa mini bir ayak masajından mı daha çok hoşlandığını kısa süre içinde keşfedeceksiniz. Her çocuğun doğduğu andan itibaren, vücudunda dokunulmasından ve masaj yapılmasından hoşlandığı bölgeye dair farklı bir tercihi olduğu görülüyor. Bazı bebekler başlarına masaj yapıldığında daha fazla rahatlarken bazıları da bacaklarının ovuşturulmasından hoşlanıyor. Bebeğiniz doğduktan sonra ilk birkaç ay oldukça basit masaj tekniklerini kullanmak, bebeğinizin derisini yavaş ve düzenli olarak okşamak ve uyarmak en iyi yöntemdir. Ya da yalnızca kollarını ve bacaklarını açıp kıvırarak bebeğinizin vücudunu hareket ettirebilirsiniz. Bebeğiniz büyüdükçe farklı yöntemler uygulamanızdan hoşlanacaktır. Pratik yöntemlerden biri de, çocuğunuzun kolunu veya bacağını ellerinizle sarıp ellerinizi ileri geri hareket ettirdiğiniz "sağma" hareketidir. Ayrıca parmaklarınızla bebeğinizin vücudunda şekiller çizmeyi deneyebilirsiniz.

Ayrıca günün farklı saatlerinde farklı şeyleri tercih ettiğini de göreceksiniz. Bir araştırmaya göre, ağlayan bir çocuğu sakinleştirmek için yapılabilecek en iyi şey, sırtına ve bacaklarına hafif bir masaj yapmak veya yumuşak hareketlerle ovuşturmak. Uykudan uyanan bir bebeği rahatlatmak için bebeğin yüzünü, ayaklarını veya karnını ovuşturmak en etkili yöntem. Bir bebek, iletişiminin yüzde seksenini vücut hareketleriyle kurar, bu nedenle çocuğunuzun en çok hangi yöntemlerden hoşlandığını öğrenmek için tepkilerini izlemeniz yeterlidir. Olumlu tepki veriyorsa aynı şekilde devam edin!

DOKUNMA ZAMANI

Gün içinde, yürümeyi öğrenen çocuğunuzun elini tutmak veya birlikte çizgi film izlerken saçlarını okşamak gibi birçok kez kısa fiziksel temas anlarınızın olması harika, ancak her gün 10 dakikanızı yalnızca dokunuş için ayırmak büyük fark yaratacaktır. Tüm çalışmalarımızda, ebeveynlerin her gün uyku saatinden önce 10 dakika boyunca çocuklarına masaj yapmanın veya ellerini ya da sırtlarını ovuşturmanın çocukların uykularında önemli oranda iyileştirme sağladığını tespit ettik. Üstelik ebeveynlerin de daha iyi uyuduğunu gördük!

O zaman dokunmanın gücünü günlük hayatınızın bir parçası haline getirmeye ne dersiniz? Ailenizdeki diğer bireyleri de bu şekilde bağ kurmaya teşvik edebilirsiniz. Anneler size sesleniyoruz: Güç ellerinizde! ■

"Masaj yapmaya başladığımda Didem sadece birkaç günlüktü. Akın doğduğunda baş başa kaliteli vakit geçirebileceğimiz harika bir yöntem buldum. Çocuklarıma masaj yapmaya devam ediyorum. Her ikisiyle de fiziksel ve duygusal bir bağ kurabilmek harika." Elif, 35, Bursa, Akın ve Didem ile birlikte 3 çocuk annesi

SONBAHAR & KIŞ 17-18
autumn & winter

www.cottonbox.com.tr

cottonboxcomtr cottonbox cottonboxtr

"Çocuğunu Doğru Besle..."

Bir uzman doktor, bir diyetisyen ve bir profesyonel şefin işbirliğiyle ortaya çıkan "Çocuğunu Doğru Besle" kitabı, ebeveynlere altın öğütler sunuyor... Şişmanlatmayan, sağlıklı ve besleyici tariflerle dolu bu kitabı ve çocuk beslenmesi üzerine merak edilenleri kitabın yazarı Uzman Doktor M. Ender Saraç'tan dinledik.

Röportaj: Elif Küçük

"Çocuğunu Doğru Besle" kitabınız raflarda yerini aldı... İçerik seçiminde nelere dikkat ettiniz? 'Doğru Besle' başlığının alt metni nedir?

Aslında anne babalara bir komut niteliğinde; Çocuğunu Doğru Besle... Son dönemde anne babalar yoğun çalışıyorlar ve kolaya kaçmaya başladılar. Mesela ödül olarak çocuk hamburgerciye götürülüyor. Bir hamburger menüsü yenilip yanında bir de şekerli meşrubat içildiği zaman 2 bin kalori alıyorsunuz. Erişkin bir insanın bir günde alması gereken kaloriyi çocuk bu menü ile almış oluyor. Vitamin alıyor mu? Yok denecek kadar az... Antioksidan alıyor mu? Yok denecek kadar az... Zararlı serbest radikal ve yanık yağ alıyor mu? Dünya kadar! Kan şekerini fırlatıyor mu? En riskli şekilde... Oldukça kötü bir beslenme şekli. Sadece lezzet var, sağlık yok.

İstatistikler sürekli değişiyor ve devamlı artan bir obezite oranı var. Toplum giderek şişmanlıyor. Buna bağlı olarak, hasta olmayan çocuk yok. Herkes çocuğunu en iyi profesörlere götürüyor. Avuç avuç para veriliyor, devamlı kimyasal, antibiyotik kullanılıyor. Hiçbiri de iyileşmiyor, çocuklar sürekli hasta... Bunun nedeni de kötü beslenme, GDO'lu gıdalar, elektromanyetik kirlilik vs. Obezite kalp ve damar hastalıkları, alzheimer, karaciğer yetmezliği, safra sorunları, yüksek tansiyon, şeker, bağışıklık sistemi sorunları gibi pek çok hastalığın anası için temel bir hammaddedir. Obezite ile başa çıkabilirsek, yüzde 80 oranında hastalıkları azaltabiliriz. Ve de bozulmaya başlayan neslimizi düzeltebiliriz.

Doğru beslenme denince akla genellikle meyve ve sebze ağırlıklı beslenme tarzı geliyor. Fakat siz kitabınızda doğru beslenmeyi biraz farklı yorumluyorsunuz. Pizzalar, cipsler, poğaçalar verdiğiniz tarifler arasında... Bu besinler sağlıklı bir hale nasıl gelebiliyor?

Sebze ve meyve ile beslenme doğru bir beslenme anlamına gelmez. Mevsimin taze sebzeleri, mevsimin doğal şekilde tüketilen meyveleri mutlaka beslenme programında olmalıdır ancak özellikle çocuklar büyüme çağında oldukları için yeterince protein almaları gerekiyor. Sağlıklı, doğal ve işlenmemiş olan et, organik tavuk, özellikle ağır metal riski düşük mevsimin taze balıkları, bakliyat gibi birçok bitkisel ve hayvansal protein kaynakları olmadan çocuğun gelişimi sağlıklı olmaz. Çocuk kas yapmalı, yağ yapmamalı. O yüzden daha az fast food, daha az işlenmiş gıda, daha çok bitkisel ve hayvansal protein olmalı. Ailelerin ve çocuğun tercihine göre eğer çocuk vejetaryen büyüyecekse o zaman da ona göre bir beslenme programı önerilerde var. Mesela, anneler o kadar sağlıklı beslenmeden koptular ki, üç tarafı denizlerle çevrili bir ülkede balıkların isimlerini bile bilmiyorlar. Nasıl sebzelerin mevsimi varsa, balıkların da aynı şekilde zamanları vardır. Biz kitabımızda 12 aya göre hangi balık ne zaman çıkar onu dahi hazırladık, balık şeması oluşturduk. Annelerin de oldukça ilgisini çekti ve teşekkür ettiler. "Ben balık almayı, pişirmeyi ve sunmayı bilmiyormuşum" dediler. Evet, kitabımızda cips, pizza, poğaça tarifleri de var. Çünkü çocuk tamamen bunlardan bağımsız da yetişemez. Örneğin biz, hiç beyaz un, beyaz şeker içermeyen bir browni yaptık. Bunu yiyen çocuklar ve erişkinler içerisinde un ve şeker olmadığının farkına varmadılar. Annelerin de bu noktada biraz mutfağa girmesi gerekiyor...

Bir bebeğin sağlıklı gelişimi nerede başlar?
Bir bebeğin sağlıklı gelişimi, babanın vereceği sperm annenin vereceği hormon ve annenin geçireceği güzel bir hamilelik ile başlar. Diyelim ki tohum erkeğin spermi. Tohum kötü bir cins, üstelik bir de GDO'lu... Anneye de tarla diyelim. Yeterince hazırlanmamış, vitamini bitmiş, hiç nadas görmemiş, çorak ve iyi bakılmamış gübresiz bir toprağa tohumu ekiyorsun, sonrasında da "Bu ağaçtan nasıl iyi şeftali alırız, en iyi şeftali neden olmuyor?" diye düşünüyorsun. Sen, önce o ağacın tohumunu, fidanını düzgün ve doğru zamanda, iyi ve beslenebileceği bir toprağa ekersen, asıl ondan sonra kolay kolay hastalık da kapmaz, bir dalı kırılsa da çabuk toplanır. "Aa! Ne kadar iyi bir baba, çocuğunu koleje gönderiyor." Hayır! İyi bir baba olmak istiyorsan iyi sperm vermen gerekiyor. Sporunu yap, zararlı alışkanlıkları bırak sonra bir evlat sahibi olmaya karar ver... Bir de eşine hamileliği boyunca psikolojik olarak da sevgi şefkat veren kişi iyi bir babadır. Sonra, imkânın varsa özel okula da gönder...

Ebeveynler, ek gıdaya geçiş sürecine çocuklarını kolay adapte edebilmek için nasıl bir yol izlemeliler?
Birinci sırada tartışmasız anne sütü vardır. Eğer, anne sütü çocuğun gelişimine yeterli gelmiyorsa veya kesildiyse sonrasında atılacak adım devam sütüne geçmektir. Devam sütüne ek olarak, bilinçli ve doğru zamanda, acele edip miktarı abartmadan da ek gıdalara yumuşak geçiş yapılmalıdır. Ek gıdaya geçerken anneler çocuğu hemen köfte, yumurta, et, tavuk yesin istiyorlar. Burada yaptıkları en büyük hata, devam sütlerine geçmek değil de katı besinlere direkt geçiş yapmaya çalışmaları

oluyor. Hâlbuki daha çocuğun ağızında dişleri yok, sindirim sistemi tam gelişmemiş, hazmına bu besinler uygun değil. Ve bunlar çocuğun ileride obez olmasına da sebebiyet veriyor. O nedenle, devam sütüyle devam edilecek, ek gıdalar da doktorun önerdiği miktarda verilecek.

Çocuklarda baharat ve bitki çayı tüketimi annelerin en merak ettiği konulardan biri... Çocuklar hangi baharatlardan uzak durmalı, hangi baharatları tüketmeli? Bitki çaylarının çocuk üzerinde nasıl bir etkisi bulunuyor?
1 yaşına kadar hiçbir baharat ve bitki çayı yok. Sadece rezene, anason, papatya çayı gibi rahatlatıcı çaylar verilebilir. Burada gerçek bir doğru yok. Hindistan'a gittiğiniz de 2 yaşındaki çocuğun yediği acıyı siz yiyemiyorsunuz. Veya Ege'deki çocuk kekik ile zeytinyağını yerken bir diğeri sabah kekik mi yenir diyebiliyor. Dolayısıyla burada genetik yapı ve alışkanlıklar önemli. Ama genelde küçük çocuklara aşırı acı verilmemesini söylüyoruz. Reflü gibi problemlere neden olabiliyor. Fakat çocukları küçük yaştan itibaren de yararlı olacak zerdeçal, kekik, fesleğen, azıcık acı olarak zencefil, yörede alışkanlık varsa kırmızıbiber, himalaya ve kaya tuzu, kişniş, tarçın, sumak gibi baharatlara da alıştırmak gerekiyor. Ben, 2 yaşından sonra bu baharatlara başlanabileceğini söylüyorum. ■

Süper Sağlıklı Browni

Unsuz, besleyici, şişmanlatmayan browni

Malzemeler (12 dilim için)

- 2 su bardağı kırmızı Meksika fasulyesi
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 180 gr. kakao
- 1 çimdik tuz, 1 paket vanilya
- 3 yumurta
- 1 çay bardağı hurma şurubu
- 80 gr bitter çikolata
- 100 gr pirinç, fıstık, ceviz veya fındık
- 1 çay bardağı süt

BİR DİLİM SÜPER SAĞLIKLI BROWNİ'DE
ENERJİ: 256 KKAL
PROTEİN: 11,37 GR
KARBONHİDRAT: 17,3 GR
YAĞ: 15,88 GR

Yapılışı

- Meksika fasulyesini 1 gece önceden suda bekletin ve 2 katı kadar su ilave ederek haşlayın. Sabah yumuşaklığını kontrol edin, hazırsa suyunu süzün. Mutfak robotunda parçalayın. Kalan malzemeyi ilave edin, robotta 1-2 tur tüm malzeme karışana kadar çevirin.
- Fırını turbo ise 180 derece, değilse 200 derecede ısıtın.
- Karışımın tadına bakarak şekerini kontrol edin, az geliyorsa biraz daha hurma şurubu ilave edin.
- İyice yağladığınız fırına dayanıklı cam kare kaba tüm karışımı alın.
- Yaklaşık 25 dakika pişirin. Fırından çıkınca sıcakken üzerine 1 bardak süt dökün. Bu sırada bitter çikolatayı benmari usulü eritin.
- Fırından çıkan kekin üzerine, bıçak veya fırça yardımıyla erimiş çikolata sürün.
- Hafif kavurduğunuz kendi seçiminiz kuruyemiş ile servis edin.

Not:

- Bu tarif hafif yumuşak, ıslak kıvamlı browni için verilmiştir. Biraz daha kek gibi olmasını istiyorsanız, 1 paker kabartma tozu ilave ederek hazırlayın.
- Kullandığınız kakaonun acı olmamasına dikkat edin, bu tarif için yüksek oranlı kakao kullanmayın.
- Çok şekerli tatlılara alışıksanız ½ çay bardağı daha hurma şurubu ilave edin.

Ferin Batman
Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen

ÇOCUĞUNUZUN Fazla Kilolarından ENDİŞELENİYOR MUSUNUZ?

Çocukluk çağında obezite her yıl artma eğilimi gösteriyor. Besin endüstrisindeki gelişmeler, hazır yiyeceklere ulaşımın kolaylaşması ve çocuğun hareket alanının kısıtlanması bunun en önemli nedenleri arasında yer alıyor.

Sağlıklı beslenmeyi seçmek aslında eskisinden de kolay hale gelmiş durumda. Bu aşamadaysa ebeveynlere daha çok rol düşüyor...

NELER YAPMALISINIZ?
Çocuğunuzun sağlıklı bir kiloda kalmasına yardımcı olmak adına besinlerden aldığı enerji ile normal büyüme, gelişme ve fiziksel aktivite için harcadığı enerjiyi dengede tutmalıyız.

1.ADIM: Çocuğunuzun sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasına yardımcı olun
Enerji dengesini sağlamanın ilk yolu yeterli beslenme ve günlük gereksinimi karşılayacak kadar besin öğesi almaktır. Bu noktada, çocuğunuzun en sevdiği yemeği daha sağlıklı hale getirmek için denemeler yaparak ve beslenmesinde yüksek kalorili besinleri azaltarak ne yediğinin farkında olmasını sağlayabilirsiniz.
Çocuğunuzun sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasına yardımcı olmak için:

- Evinizde sebze, meyve ve tam tahıllı besinler bulundurun.
- Protein kaynağı için yağsız et, balık ve tavuk ile mercimek, fasulye gibi kurubaklagilleri tercih edin.
- Porsiyonlarınızı makul ölçülerde hazırlamaya dikkat edin. Bu anlamda küçük tabaklar kullanarak servis edin
- Çocuğunuzu bol miktarda su tüketmeye teşvik edin.
- Çocuğunuzun şekerli içecek tüketimine mutlaka bir sınır getirin.
- Şeker ve doymuş yağ alımını sınırlandırın.

2.ADIM: Çocuğunuzun sevdiği yemekleri sağlıklı hale getirmenin yollarını arayın
Atıştırma ve paketli ürünlere yönelme çocukluk çağı obezitesinin temel problemidir. Bu atıştırma ataklarında çocuklarınız için iyi planlanmış sağlıklı atıştırmalıklar sağlarsanız kilo alımının da önüne geçmiş olursunuz. Çocuğunuzun beslenmesinde yüksek yağ ve şeker içeriğine sahip yiyecekleri veya tuzlu atıştırmalıkları azaltmak da sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmada etkili olacaktır. Çocuğunuzun bu

tür yiyecekleri her gün yerine bazı günler tüketmesine izin vermeniz de yardımcı olacaktır. Her zaman hazırlayabileceğiniz ve çocuğunuzun hoşlandığı tarifler birkaç değişiklikle daha sağlıklı hale gelebilir.
İşte sağlıklı atıştırmalıklar için ipuçları:
Önceden hazırlık yapın: Masaya bir meyve sepeti koyun veya taze sebze ve meyve dilimlerinden oluşan bir tabağı buzdolabının önüne stratejik bir şekilde yerleştirin. Kurabiye, cips ve gazlı içecekleri mutfağınızdan temizleyin yerini maden suyu, yağlı tohum, kuru meyve ve tam tahıllı krakerlere bırakın.

Yiyeceklerin etiketlerini kontrol edin: Çoğumuz aldığımız paketin 1 porsiyon içerdiğini zannederiz ancak paketli atıştırmalıkların çoğundaki besin etiketleri, o paketin genellikle yetişkinler için iki veya üç porsiyon içerdiğini gösterir. İkinci olarak çocukların porsiyon miktarının yetişkinlere göre daha az oldupu unutukmamalıdır.

Besin kalitesini hatırlayın: Besinler, işleme basamaklarında pek çok besin öğesi kaybına uğrar. İdeal bir atıştırmalık minimum işlemden geçirilmiş, vitamin ve mineral içeriğinden zengin ve katkı maddesi eklenmemiş olmalıdır. İşte size birkaç öneri:

- Portakal, mango, üzüm ve narı mikserden geçirmeyi veya taze meyveleri yoğurda eklemeyi deneyin. Seçim sizin.

- Yoğurt veya az yağlı süte taze meyvelerinizi karıştırarak smoothie'ler yapın.

- Buzlu dondurma yapmak için taze sıkılmış portakal suyu kullanın.

- Muz veya elma üzerine 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi sürüp çocuğunuza ara öğün olarak verin.

- Taze sebzelerinizi (domates, havuç, brokoli vb.) dilimleyip az

yağlı bir sos ile servis edin.

- Tam buğday ekmeği üzerine domates sosu ve rendelenmiş peynir ekleyerek mini bir pizza yapın.

- Kurabiye yerine kepekli mısır unu krakerleri deneyin.

Çocuklar İçin En İyi 10 Besin

- Taze sebze meyve (özellikle havuç, kavun, turunçgiller, karpuz, çilek)

- Tavuk (göğüs ve derisiz but)

- Tam tahıllı şekersiz kahvaltılık gevrekler

- Süt

- Ev yapımı (yağsız et ile hazırlanmış) hamburger veya vejetaryen burgerler

- Yağsız dondurma veya frozen yoğurt
- Yağsız mısır veya patates cipsi

- Kepekli krekerler

- Kuru meyveler

- Tahin pekmez

3.ADIM: Çocuğunuzun Aktif Olmasına Yardımcı Olun
Enerji dengesini sağlamanın bir diğer yolu da uygun yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak ve çok fazla sedanter yaşamdan kaçınmaktır. Çocuklar için eğlenceli olmanın yanı sıra düzenli fiziksel aktiviteler aşağıdakileri içeren birçok faydaya sahiptir:

- Kemiklerin güçlenmesi

- Kan basıncının azalması

- Stres ve anksiyetenin azalması

- Özgüvenin artması

- Kilo kontrolüne yardımcı olması

Çocuklar haftanın bir günü (tercihen her gün) en az 60 dakika orta şiddette fiziksel bir aktiviteye katılmalıdır. Bunlara örnek olarak tempolu yürüyüş, ip atlama, yüzme, dans, futbol oynama gibi aktiviteler verilebilir.

Unutmayın ki, çocuklar ebeveynlerini taklit eder! Siz de evde beslenmenize dikkat edin, günlük rutininize fiziksel aktivite eklemeye başlayın ve çocuğunuzu buna katılmaya teşvik edin.

DİKKAT!
Kilo artışı, çocuklarda astım, uyku apnesi, kemik ve eklem rahatsızlıkları, tip 2 diyabet, kalp hastalıkları gibi kronik sağlık problemlerine yakalanma riskini de artırır.

STÉRİMAR™

Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama

Eren Bebeğin burnu hep sağlıklı.
Rahat nefes alıyor, kolay besleniyor ve mışıl mışıl uyuyor.

İrem Bebeğin burnu hiç tıkalı kalmıyor.
Stérimar Baby Tıkalı Burun Spreyi hem burnunu açıyor hem de bakterilerle savaşıyor.

Baby Burun Spreyi

50ml - 100ml
0-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

Baby Tıkalı Burun Spreyi

50ml - 100ml
3 Ay-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

%100 Doğal

STE_2017_08_11

BIOCODEX

www.sterimar.com.tr facebook.com/sterimardenizsuyu instagram.com/sterimartr

Sadece ECZANELERDE

Adem Güneş
Pedagog

ANNE İLE UYUMAK BAĞIMLILIK DEĞİL GÜVEN DUYGUSUNU GELİŞTİRİR

Annenin yeni doğan bebeği ile uyuması her kültürde var olmasına rağmen, modern psikolojinin gelişimiyle birlikte bebeğin annesiyle uyumasının sakıncalı olabileceği söylemi birçok ebeveyni tedirgin ediyor.

Özellikle anneyi bir "iş gücü" olarak gören sanayi toplumlarında bu görüş, kadının bir an önce iş pazarına dönmesi için bebek ile annenin bağlanmadan ayrılması prensibine dayanmaktaydı. Buna göre bebek ile tensel temas, yakın iletişim, altı aydan fazla emzirme bebeğin anne bebek bağlanmasını artıracağı için sakıncalı bulunuyordu. Hâlbuki bağımsız bilimsel çalışmalar, anne bebek uyumasının bir davranış sapması değil fıtri bir ihtiyaç olduğunu ortaya çıkarttı. Çocuğun emme süreci boyunca (ilk 2 yıl) anne ile yatması bağımlılığı değil, güven duygusunu geliştirdiği yapılan bilimsel çalışmalarda ortaya kondu. Notre Dame Üniversitesi "Anne-Bebek Uyku Davranışları Laboratuvarı"nda yapılan çalışmalar, bebeğin annesi ile yatmasının hem fizyolojik hem de psikolojik olarak bebeğe fayda sağladığı gibi bu yakınlığa annenin de ihtiyacı olduğu ortaya çıktı. Laboratuar'da anne ile uyuyan bebeklerin daha huzurlu ve uyumlu olduğu gözlemlendi.

İsviçre'de yapılan iki ayrı araştırmada ise, bebeği ile birlikte uyuyan annelerin "oksitosin" (emzirme esnasında salgılanan hormon) düzeylerinde artış gözlemlendi. Oksitosin düzeyinin artması ise hem annenin hem de bebeğin yararına olacak şekilde rahim kasılmalarına ve gelen süt miktarının artmasına neden oluyordu. Aynı zamanda bu hormon, doğumdan sonra ana rahminin eski halini almasında oldukça önemli bir rol üstleniyordu. Yapılan bu çalışmada, bebeğinden ayrı uyuyan annelerde "sütten kesilmelere" daha sık rastlandığı halde, bebeği ile uyuyan annelerin sütündeki belirgin artış oldukça dikkat çekiciydi.

Fiziksel Gelişimde Rol Oynuyor

Anne ile uyuyan bebeklerde anne vücudunun doğal sıcaklığı ile bebeğin kendi vücut ısısının dengede durması bebeğin fiziksel gelişimi açısından önemli rol oynuyor. Yapılan araştırmaların dikkat çekici bir başka yanıysa, anne göğsünde yatan bebeklerin, annelerinin kalp ritimlerinden aldıkları güven duygusu ile oksijeni daha verimli kullandıklarının gözlemlenmesiydi. Anne ile uyuyan bebeklerin kaygı düzenlerinin çok azaldığı, uyku süresinin arttığı, daha istikrarlı kalp atış hızına ve nefes alıp verme becerisine sahip oldukları ortaya çıktı. Günümüz çocuklarının en temel probleminin "anne çocuk bağlanması" ve buna bağlı olarak "güven duygusu yetersizliği" olduğu da düşünülürse, bu araştırma sonuçları daha da önem kazanır... Bebeklerin emme refleksinin devam ettiği ve fıtri emme süresi olan iki yıl boyunca annesi ile uyuması, bebeklerde bağımlılık değil, güven duygusunu oluşturur. Emme dönemi biten çocuklar, anne yanından kademeli bir şekilde ayrılmalıdır. Öte yandan ebeveynleri tedirgin eden, anne yatağında gerçekleşen bebek ölümlerinin gerçek sebeplerinin derin uyku, aşırı kilo, alkol, uyuşturucu ve sigara içen ebeveynler olduğu da ortaya çıkmıştır.

MİNİKLER PARK TARABYA'DA YAŞAYARAK ÖĞRENİYOR

Bugünün miniklerini geleceğin duyarlı, bağımsız, girişken ve mutlu bireyleri olarak yetiştirmeyi amaçlayan; Etkin Öğrenme'yi felsefe olarak benimseyen Park Tarabya Anaokulu'nu Kurucusu/Aile Dizimi ve Travma Terapisti Dilek Yıldız anlattı.

Park Tarabya Anaokulu projenizi hayata geçirmeyi planladığınızda nasıl bir eğitim sistemi hayaliyle yola çıktınız?
Bir insanın yaşamında en temel ve en etkin süreç olan 7 yaşa kadarki dönemin öneminden yola çıkarak, bir yılı aşkın süre eğitimde öncü ülkeleri gezip farklı eğitim sistemlerini inceledim. Yaşam gerçekten de muhteşem bir ekip ve mekân getirdi bana. Eğitim danışmanlığımızı yapan Filiz Uzuner Atalay ile etkin öğrenmeyi temel alan High/Scope yaklaşımını eğitim sistemimiz olarak seçtik. High/Scope eğitim yaklaşımı, etkinliği ve başarısı akademik ve bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış tek programdır. Etkin öğrenmede çocuk dokunur, dinler, koklar, tadına bakar, deneyimler ve bu sayede bilgi kendine ait ve kalıcı olur.

Eğitim felsefesi olarak önceliklerniz neler?
Çocuğun bir birey olarak, "anlaşılıyorum, görülüyorum, fark ediliyorum, önemseniyorum, değerliyim" diyebileceği temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak en büyük önceliğimiz. Her şeyden önce, çocukların bir şeyleri keyif alarak öğrenmeleri, yaşlarına uygun temel yaşam becerileri kazanmaları, merak duygusunu hep canlı tutabilmeleri ve yaratıcı bireyler olabilmelerini desteklemek için alan yaratıyoruz.

Reggio Emilia Yaklaşımının proje uygulamalarından da ilham ve destek alıyorsunuz. Bu yaklaşımının temeli neye dayanıyor ailelerimizi konuyla bilgilendirir misiniz?
Reggio Emilia yaklaşımı, çocukların merak ve ilgi alanlarından yola çıkar, kendilerinin başlattığı projeleri destekleyerek zengin ortamlar oluşturarak, onlara somut yaşantılar sunarak yeni keşifler yapmalarına fırsat sunar. Bu yaklaşım çocuğun; heykel, dramatizasyon, resim, müzik, dans ve belki de aklımıza gelemeyecek kadar çok enstrümanı kullanmasına olanak sağladığı için Reggio eğitimcileri "Çocuğun 100 dili" diye adlandırmaktadırlar.

Sanat ve spor alanlarında da oldukça aktif bir eğitim sisteminiz mevcut. Etkinliklerinizden ve atölye çalışmalarınızdan bahseder misiniz?
Dans, çocuk yogası, jimnastik, yüzme, binicilik, görsel sanatlar, orff & ritim, yaratıcı drama, işaret dili, gibi pek çok atölyemiz var. Her biri çalıştığı alana hâkim, çocuklarımızın yaratıcılıklarını destekleyen eğitmenlerle birlikte olmaya özen gösteriyoruz. Bu sayede yaratımında çocukların da rol aldığı sanatsal projeler üretebiliyoruz. Doğa ve bilim atölyelerimizi ise açık hava etkinlikleriyle, gezilerle zenginleştiriyoruz. Korunan; yaşama ve her bir canlının haklarına saygı duyulan, sürdürülebilir bir doğada birlik ve bütünlük dolu bir hayat yaratmak için, tüketmekten çok üretmek için çocuklarımızı bilinçlendiriyor ve bu konuda Tema Vakfı'yla da ortak projeler yürütüyoruz.

Sizin Finlandiya'da uluslararası bir eğitim başarısı kazandığınızı biliyoruz. Kısaca bundan da bahseder misiniz?
Evet, bu bizim de çok gurur duyduğumuz bir başarı gerçekten. Park Tarabya, Finlandiya'daki Satulavia Kindergarten ile yaptığı eğitim uygulaması işbirliği ile 36 ülke arasında, "En İyi Eğitim Uygulamaları" kategorisinde ilk üç arasına girdi.

DAVRANIŞLAR

5 aylık bebeğim neden her şeyi ağzına koyuyor?

MERVE ERTEKİN, BALIKESİR

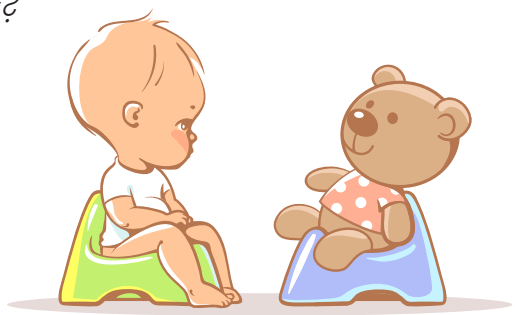
DİŞ HEKİMİ İLKER ARSLAN
DENT SUADİYE AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ PROTEZ VE İMPLANTOLOJİ UZMANI

Her bebek aynı olmamakla birlikte, ilk süt dişlerini 5 veya 10 aylıkken çıkarmaya başlar. Bu dönem de dişetinde kızarıklık, şişlik, salya akması ve kaşıntı meydana gelir. Bebekler de kaşınan dişetlerini rahatlatmak için buldukları her nesneyi ağızlarına götürme eğiliminde bulunurlar. Bu nesneleri ağzına götüren bebek rahatlar. Bebeğinizin dişetlerine masaj yapabilirsiniz. Ya da sulu diş kaşıyıcı alıp buzdolabın da bir süre beklettikten sonra bebeğinize verebilirsiniz.

2 yaşındaki kızım lazımlığında oturmayı çok seviyor ancak onu kullanmıyor. Yardımcı olabilir misiniz?

BÜŞRA GÜLEN, İSTANBUL

PELİN SU UZUN
UZMAN KLİNİK PSİKOLOG



Lazımlığa oturmak başlangıç için gayet olumlu bir adımdır ama onu kullanmasını sağlamak model olarak mümkündür. Sadece anlatmanız onun aklında netlik kazandırmayabilir. Ona tuvalet alışkanlığı kazandırırken model olmak çok önemlidir. Bunu görsellerden faydalanarak ya da bir oyuncak yardımıyla anlatabilirsiniz. Tuvalet eğitimi verirken çocuğun tuvaletini yapacağı nesneleri oyuncak olarak kullanmamalarını sağlamak ilk koşuldur. Lazımlığın herhangi bir yerde olmasını değil tuvalette olması gerektiğini öğretin. Cesaretlendirici şekilde davranın, lazımlığın üzerine onun adını yazarsanız ve istediği süslemeleri yaparsanız kendine ait hissedecektir. Rutinin bir parçası olarak, düzenli şekilde lazımlığına gitmesi gerektiğini söyleyin ve oturmasını sağlayın. Yemekten sonra, yatmadan önce, uyandığı zaman mutlaka lazımlığına götürün. Lazımlığa oturup beklerken ona olumlu geribildirimler verin. Kısa sürede uyum sağlayacaktır.

18 aylık oğlum oldukça utangaç ve başkalarının yanında sürekli bacaklarımın arkasına saklanıyor... Daha rahat hissedebilmesi için ona nasıl yardımcı olmalıyım?

ASLIHAN ÇETİN, MUĞLA

YASEMİN AYDOĞDU
UZMAN PSİKOLOG

Bebeğinizi istemediği bir ortama gireceği zaman zorlamayın. Utangaç davranışlarda bulunduğunda eleştirme, suçlama ve alay etme tutumlarından uzak durun. Bebeğinizin utangaç davranışlarını başka insanların yanında konuşmayın. Farklı sosyal ortamlarda bulunmasına, yeteneklerini geliştirmesine imkan verin. Kendine güvenini arttıracak beceriler edinmesini sağlayın. Bebeğinizi hiçbir şey için zorlamayın. Aşırı koruyucu ya da baskıcı tutumlardan ve onun adına konuşmaktan kaçının.

Yaşam&Stil

STİL, YAŞAM VE MODAYA İLHAM VEREN ÖNERİLERİMİZLE KENDİNİZİ ŞIMARTIN

3 ADIMDA DURUŞUNUZU DÜZELTİN

Duruş bozuklukları, gerginliğe ve ağrılara yol açabiliyor. Herbalife Global Fitness Direktörü Samantha Clayton'dan bütün günü masa başında geçirip günün ilerleyen saatlerinde kamburlaşanlar için duruş bozukluğuna karşı 3 önemli ipucu!

Bir tarafa yüklenmeyin!
Denge sorunuyla başa çıkmanın yolu basit: Ağır eşyalar taşımak için tekerlekli çanta kullanın ve kol çantasını daima hafif tutun. İlla tek omuzlu bir çanta kullanılması gerekiyorsa her iki taraftaki kasların eşit şekilde çalışması için çantayı sık sık bir koldan diğerine geçirin.

Göstermelik egzersizlerden kaçının...
Bir kas grubunu çalıştırırken daima bu kasla bağlantılı diğer kas grubunun da çalıştırılması gerekiyor. Bir gün üst vücut çalışıyorsanız sonraki gün alt vücut çalışmayı deneyin. Dengeli bir fitness programı, duruşunuzu kontrol altında tutmanıza yardımcı olacaktır.

Yanlış sütyen seçimi bel ağrınızın sebebi olabilir
Duruş bozukluklarına karşı aktivite seviyesine uygun, destekleyici giysiler seçmek önemli. Özellikle kadınlarda destekleyici özelliği olmayan yanlış sütyen seçimi, göğüs kaslarında gerginliğe sebep oluyor. Büyük göğüslü kadınların, kendilerini öne doğru çeken ağırlık nedeniyle daha çok arkaya yaslanması bel ağrısına davetiye çıkarıyor.

SONBAHARDA DA GÜÇLÜ SAÇLAR İÇİN

Botanicals Fresh Care Kişniş Serumu

Mevsim geçişlerinde hem kökten uca güçlü hem de dökülmelere karşı korunan saçlara L'Oréal Paris Botanicals Fresh Care Kişniş Serumu ile kavuşacaksınız.

Sonbaharın saçlar üzerindeki olumsuz etkisine karşı zayıf ve dökülmeye eğilimli saçları güçlendiren Botanicals Fresh Care Kişniş serisinde yer alan serum, saç köklerine uygulandığında saçı güçlendiriyor ve dökülmelere karşı koruyor. Botanicals Fresh Care, sonbaharı yaşadığımız bu günlerde mevsim değişimleri nedeniyle dökülen saçlara doğal saç bakım çözümü sunuyor. L'Oréal Paris'in botanik içerikler ile zenginleştirilen, lüks saç bakımında uzmanlaşan ve özelleşen atölyesi Botanicals Fresh Care, kişnişten aldığı güç ile saçların mevsim geçişlerindeki dökülme eğilimini en rahat şekilde geçirmesini sağlıyor.

Saç diplerine ve uçlarına uygulandığında saçları dış etkenlere karşı koruyan Kişniş Serumu, zayıf ve dökülmeye eğilimli saçlar için güç kaynağı oluyor. Omega 6 bakımından zengin ve dünyadaki en güçlü botanik bitkilerinden biri olan kişniş tohumu özünden yaratılan formülüyle Kişniş - Güç Kaynağı, saçları kökten uca güçlendirirken dökülmelere karşı da koruyor ve aromatik notalara sahip kokusu ise tüm duyularınızı harekete geçiriyor.

MOTHER&BABY ÖNERİYOR!

Kuru saçlara sahipseniz, her gün saçınızı yıkamadığınızda huzursuz oluyorsanız, ancak her gün yıkadığınızda da saçlarınızın daha da kuruduğunu ve şekil almaz bir hale geldiğini hissediyorsanız, Botanicals Fresh Care Kişniş Serumu tam da aradığınız saç bakım ürünü olabilir! Kullanmaya başlar başlamaz saçlarınızın ne kadar yumuşak olduğuna inanamayacaksınız! Banyodan çıktığınızda Botanicals Fresh Care Kişniş Serumu'ndan birkaç damla saçınıza sürün ve çıkın, gün boyu saçlarınızdaki nemi ve yumuşaklığı hissedin!

CİLDİNİZİ DEFORMELERE MARUZ bırakmayın!

İnternet üzerinden sipariş ettiğiniz ve evde bilinçsizce uyguladığınız dermapen ve dermaroller kalıcı hasarlar bırakabiliyor...

Cildin en üst tabakasına kontrollü tahribat yaparak binlerce mikrokanal açma prensibine dayanan ve cildin kendi kendini yenileme mekanizmasını devreye sokan dermapen işlemi herkes için en gözde işlemlerden biri haline geldi. Son dönemde sosyal medya yansımasıyla birçok kişinin dermapen ve dermaroller gibi aletler edinmesi konusuna dikkat çeken Güzellik Uzmanı Burcu Güleryüz evde bilinçsizce uygulanan bu aletlerin ciltte kalıcı hasar yaratabileceğini belirtti. Profesyonel güzellik merkezleri için üretildiğine, uzmanlığına inanılan kişiler tarafından uygulanması gerektiğine de vurgu yapan Güleryüz, konuyla ilgili bilinmesi gerekenleri aktardı.

KALICI HASARA NEDEN OLABİLİYOR

Özellikle yaz aylarının bitmesi ve cilt deformitelerinin tedavi döneminin başlaması ile birlikte sosyal medyada birçok yanlış uygulama konuşulmaya başladı. Cilt deformitelerinde en çok kullanılan yöntem olan dermapen aleti, evde bilinçsizce uygulandığı takdirde o bölgede kalıcı hasarlar ve çizikler bırakabilir. Profesyonel bir şekilde ürünler dezenfekte edilmezse ciltte iltihaplanmalar ve şiddetli kanamalar oluşabilir. Bu nedenle, yalnızca güvenli güzellik merkezlerinde bu işlemin yaptırılması oldukça mühim...

TEDAVİYİ UZMAN ELLERDE YAPTIRIN

Dermapen cildin değerli üst tabakası epidermise zarar vermeden, soymadan, tahriş etmeden uygulanan bir yöntem. Uzman ellerde yaptırılabilecek güvenli bir tedavi yöntemi olan dermapen pek çok amaçla vücudun hemen hemen her bölgesinde kullanılabiliyor. Uygulamanın en avantajlı yanıysa her cilt tipine uygulanabiliyor olması. Dermapen'in ne kadar yoğun ve şiddetli uygulanacağına ise uzmanlar karar veriyor. Öncelikle uygulama yapılacak bölge lokal anestezik kremlerle uyuşturuluyor. Bu sayede hiçbir acı hissedilmiyor. 45 dakika kadar iyice uyuşan ciltten makyaj artıkları temizleniyor ve cilt dezenfekte ediliyor. İşlem yaklaşık 30 dakika sürüyor. 7 ila 21 gün aralığında 4-6 seans uygulanabiliyor. Dermapenin tedavi olarak seçilmesindeki en önemli amaç cildin yüzeyine yapılan işlemden sonra uygulanan vitaminlerin ve cilt sıkılaştırıcı ürünlerin cildin en derinine kadar nüfus etmesi.

DOKTORLARIN ÖNERDİĞİ MARKA Cetaphil

Dünyaca ünlü doktorlar tarafından tavsiye edilen cilt bakım markası Cetaphil'i ve Dermacontrol serisini Eczacıbaşı İlaç Pazarlama Cetaphil Markası Pazarlama Yöneticisi Nihal Şen'den dinledik.

CİLT TİPİ NASIL BELİRLENİR?

Cilt bakımında en önemli esas cildinizi tanımaktır. Bunun da ilk adımı cilt tipini belirleyerek cilt tipine uygun ürünler kullanmaktan geçmektedir. Cilt tipini belirleyebilmek için cildin nem durumu, yağ oranı, yapısı, gözenek durumu ve cilt bozuklukları gibi faktörlerin bir uzman tarafından değerlendirilmesi en sağlıklı tespit için önerilmektedir. Bu nedenle özellikle sorun hissedilen ciltlerde mutlaka bir dermatolog tespiti ve önerisiyle hareket edilmesini tavsiye ediyoruz. Artık hepimizin bildiği basit bir yöntemle de cildin verdiği reaksiyonlara göre cilt tipi hakkında fikir sahibi olunabilir. Eğer yüzünüzü yıkadıktan sonra gerilmiş ve pütürlü hissediyorsanız cildiniz kuru ve hassas olabilir. Cildinizi temizledikten 15-20 dakika sonra parlamaya başlıyorsa ve gün içerisinde aşırı yağlanıyorsa, yağlı bir cilde sahip olabilirsiniz. Yıkamadan sonra yüzünüz gayet iyi bir durumdaysa ve krem kullanmadığınızda önceki günle aynı görünümdeyse, normal bir cilt tipine sahipsiniz denebilir. Tabii ki bizler konusunda uzman bir doktorun cildiniz ile ilgili bilgi vermesini çok daha sağlıklı buluyoruz.

CİLT TİPİNE GÖRE ÜRÜNLER NASIL SEÇİLİR?

Yanlış cilt bakım ürünleri ciltlere fayda yerine zarar vereceği için her zaman doğru ürünler seçilmeli ve bunlar düzenli bir şekilde kullanılmalıdır. Bilindiği üzere üç farklı cilt tipi bulunmakta. Bunlar; normal, kuru ve yağlı ciltler. Hangi cilt tipine sahip olduğunu bilen kişiler kendilerine uygun ürünleri seçebilirler. Bizler özellikle hassas içerikler ile oluşturulmuş dermokozmetik ürünlerin düzenli olarak kullanılmasını öneriyoruz. Temizleyiciler ve nemlendiriciler gibi aslında cilt bakımının temelinde yer alan ürünlerde yapılacak olan doğru seçimler, cildin o anda ihtiyaç duydukları şeyleri onlara verecektir. Aksi durumda örneğin yağlı bir cilde sahip olan kişi kuru ciltler için hazırlanmış bir nemlendirici ya da cilt temizleme ürünü ile ne yazık ki cilde ciddi anlamda yağ depolanacaktır. Tersi durumda yani cilt tipi bilinerek yapılacak olan seçimde cildin yağ oranı dengelenecektir. Böylece cilt istenilen sağlıklı görünümüne erişmiş olacaktır.

DERMACONTROL SERİSİNİ DİĞER RAKİPLERİNDEN/ ÜRÜNLERDEN AYIRAN ÖZELLİKLER NELERDİR?

Cetaphil tüm dünyada doktorların tavsiye ettiği ve Galderma gibi dermatoloji alanında dünyadaki referans şirketlerden birinin ürünüdür. Bizler de hem Galderma'nın sektördeki etkinliğine hem de ürün grubuna çok güveniyoruz. Özellikle özel bakım gerektiren cilt tiplerinde çok iyi geri dönüşler alıyoruz. Akne tedavisi gören kişilerde genellikle uygulanan tedaviler ciltte kurumaya ve tahrişe neden oluyor. Eğer dermokozmetik ürünlerle desteklenmezse, bu sorun hastaların tedavilerini bırakmasına kadar gidebiliyor. Bu da hekimlerin istediği bir şey değil. Bu yüzden cildi mutlaka doğru ürünlerle temizleyip doğru ürünlerle nemlendirmek gerekiyor. Cetaphil Dermacontrol serisindeki yıkama köpüğü ve nemlendirme losyonu birlikte kullanıldığında yağlı ciltlerin günlük temizleme rutininde ihtiyaçları olan bakımı sunuyor. Dermacontrol serisi yüz yıkama köpüğü sabun içermeyen özel köpük formülü ile cilteki kir, sebum, mikroorganizmaları ve teri uzaklaştırırken tahriş etmeden derinlemesine temizlik sağlıyor. İçeriğindeki çinko glukonat ile ilk yıkamadan itibaren sebum üretimini düzenliyor ve cildi sakinleştiriyor ve düşük pH değeri ile cilt bariyerini bozmadan derinlemesine temizlik sağlıyor. Dermacontrol Serisi yüz nemlendirme losyonu ise seramid teknolojisi sayesinde cilt bariyerini yenileyip cildin nem ihtiyacını karşılıyor. Dermacontrol serisi yüz nemlendirme losyonu içeriğindeki SPF 30 koruma faktörü ile rakiplerinden ayrılıyor. Dermatologlar artık akne tedavisiyle birlikte hastalarına güneş koruma ürünleri de mutlaka öneriyorlar. Cetaphil Dermacontrol Nemlendirme losyonu nemlendirici ve SPF 30 güneş korumasını tek üründe buluşturarak hem cilde ihtiyacı olan nemi hem de güneşin olumsuz etkilerine karşı korumayı sağlıyor.

KİMLER KULLANABİLİR?

Yağlı ve akneye yatkın cilde sahip olan herkes Dermacontrol serisini kullanabilir. Aşındırıcı ve alkol içermeyen Cetaphil Dermacontrol serisi hipoalerjen formüllüdür, akne ilaçlarıyla birlikte kullanılabilir ve tedaviyle kuruyan cildin nemlendirilmesine destek olur.

Nerede bulunur?

Cetaphil'in Dermacontrol ve diğer tüm serilerini eczanelerde bulabilirsiniz.

İKİ ÇOCUĞUM OLMASININ Hayalini Hep Kurdum

Ekranlardan izleyiciye yansıyan pozitif bir enerji, daima gülen bir yüz... Televizyon dünyasının sevilen yüzü Jess Molho, baba olmanın inceliklerini bizlerle paylaştı.

Röportaj: Elif Küçük
Fotoğraf: Halid Doğan

Televizyon dünyasında tanınan bir isimsiniz. Birçok programın sunuculuğunu üstlendiniz ve dizi projelerine de imza attınız. Peki, kariyerinizi başarılarla dolu bir yola dönüştürürken belli kriterler çerçevesinde mi ilerlemeyi tercih ettiniz?

Genelde eğlenceli işler yaptım. Orada dikkat ettiğim şeylerden biri tanesi de- bu bir kural gibidir- kendin eğlendiğin ve keyif aldığın zaman mutlaka ekrandan yansıyan bir durum olduğunu bilmek. İzleyici de şöyle bir cümle vardır ya; "Ekrandan bir enerji geçiyor ama nedir o?" Bu geçen aslında ekrandaki kişinin kendi motivasyonu veya enerjisi. O konularda çok dikkatli davrandım. Ve en önemlilerinden bir tanesi de, zaten yıllardır ispat ettiğimi de düşünüyorum, bunu bir yol haritası olarak çizmemiştim ancak aile değerlerine çok önem verdim. Sadece kendi ailemin değerlerinden bahsetmiyorum, herkesin bir ailesi olduğunu bilerek program yaptım. Disiplin bir kere çok önemli... Obsesif boyutta disiplinliyimdir.

Belki de bu kadar yıldır hala ekranda olmamı disiplin anlayışıma borçluyumdur. Şovun rüzgârına kapılmıyorum... Herkes kendi işini icra ediyor, ben de bir iş icra ediyorum, bu da sadece televizyonun içerisinde.

Hayatınızı mutlu bir evlilik ve iki güzel çocukla taçlandırdınız. Bir gün baba olacağınızın hayalini hep kurar mıydınız? Tarifi zor olsa da nasıl bir duygu baba olmak?

Aile olmanın, baba olmanın ve hatta iki çocuğum olmasının hayalini hep kurdum çünkü ben tek çocuğum. Bazı tek çocuk olanlar bu durumu keyifli olarak adlandırıyor ancak bana göre çok keyifli değildi. Ben evlendikten sonra paylaşmanın ne olduğunu öğrendim. Bunun sayesinde de erken denebilecek bir yaşta, 25 yaşında evlendim. 31 yaşında da ilk çocuğumla beraber babalık duygusunu tattım. Zaman içerisinde hayal kurduğum şeyleri gerçekleştirdim. Onları doğada büyütmek istiyordum, şu an İstanbul dışında bir köy yerinde yaşıyorum. Çocuklar toprakla haşır neşir, domates nedir en azından görüyorlar.

İş ve aile hayatınızı dengede tutabiliyor musunuz? Kendinizi, bir eş ve baba olarak kendi gözünüzden nasıl yorumlarsınız?

Kendi gözümden ne kadar objektif olabilirim bilmiyorum, bunu eşime veya etrafımdakilere sormak lazım. Ancak özellikle son 13 yıldır sabah programı yaptığım için çocuklarıma, birçok babaya nazaran, çokça vakit ayırabildiğimi düşünüyorum. Hayat benim için çok erken başlıyor, sabah 5'te kalkıyorum, fakat öğle vakti de işim bitiyor. Yani, çocuklarım okuldan eve gelmeden önce başka bir işim veya toplantım yoksa evde oluyorum, onları karşılıyorum. Keza eşimle de meslektaş olduğumuz için birbirimizin işiyle ilgili fikir sahibiyiz. İyi bir baba mıyım bilmiyorum, bunu yorumlamak ayıp olur, çocuklar büyüdüğünde söylemek daha doğru...

Özellikle de gelişim çağlarındaki bir çocuk için baba kimliğinin önemi yadsınamaz bir gerçek... Siz, çocuklarınız ile sağlıklı bir iletişim ortamını nasıl sağlıyorsunuz?

Klasik bir cümledir ancak iletişimde dürüstlüğe çok önem veriyorum. İkisine de bunu empoze etmeye çalışıyorum. Büyüğü anladı, küçük de zamanla anlayacaktır. Her ne olursa olsun bana ve annenize gidebilirsiniz, hiçbir şeyi saklamanıza gerek yok; dürüst olun, her konuda danışın, bilmiyorsam da öğrenip gelirim, diye özellikle belirtiyorum. Ki bilmediğimi de söyleyen bir babayım; mesela, bu soru ansızın geldi biraz çalışmama izin ver, diyorum. Onların kelimelerine göre anlatıyorum. Bu konularla alakalı hep bir iletişim var bizim evimizde. Bazen dozunu kaçırdığımı düşünüyorum. Mesela oğlumla fazla kuduruyorum, bu da çocuğa, 'arkadaş mı baba mı?' diye bir anlam karmaşası yaşatıyor. Önceden ben ne kadar evet dersem beni o kadar çok sever, daha iyi anlaşırız zannediyordum ama kaş yaparken göz çıkartıyormuşuz mesela. Bir gün okulun pedagogu ile yaptığımız görüşmeden sonra bunu anladım ve belirli konularda hayır demeyi öğrendim. Oğlum da bu sayede, 'İstediğim her şeyi yapamıyormuşum ve rol model olarak bu adamı seçersem ben de onun gibi bir erkek olurum, eşim olabilir, benim de haklarım hukuklarım olabilir' düşüncesinin farkına vardı. Böylelikle cinsiyet kavramının da oturduğunu anladım.

Çocuklarınızın geleceklerine yönelik her şeyi ince eleyip sık dokuyan bir baba mısınız? Yoksa hayatı yaşayarak öğrenmeleri gerektiğini düşünen bir baba mı?

Tehlikelerden koruyorum ki bunu herkes yapıyordur diye düşünüyorum. Ancak bir şeyleri keşfetmeleri veya özgür alanları olması konusunda duygularına ket vurmuyorum, keşfedebilirler... Kendi sağlıklarına, uyuma saatlerine, beslenmelerine, eğitimlerine zarar vermeyen her şey benim için makuldür. Eşimin de benim de onların istediği vakti sağlayabildiğimizi düşünen bir babayım.

Molfix'in yeni reklamlarında ekran yüzü olarak sizi göreceğiz. Bir baba olarak değerlendirecek olursanız, nasıl bir deneyimdi bu süreç?

Bir erkek ve özellikle de bir baba olarak onore oldum. Türk malı bir bebek bezi ile beraber anılmak benim için harika! Açık söyleyeyim, bu benim kariyerim için de çok mutlu edici bir şey. Çünkü 23 yıldır televizyonda olan bir insana aileyle ilgili, bebeklerle ilgili bir reklam teklifi geldiğinde ben çok mutlu oldum. Çocukları seviyorum, onlarla birlikte sette olmak çok keyifli, iş gibi değil, sürprizlerle dolular ve büyük bir enerji veriyorlar. Güzel bir iş birliği olduğunu düşünüyorum.

Ev Yapımı Lezzetler...

Afiyet olsun!

EKMEĞİNDEN KÖFTESİNE FİT BURGER

Hazırlama Süresi 10 Dakika
Mayalama Süresi 30 Dakika
Pişirme Süresi 20 Dakika

5 ADET EKMEK İÇİN

Malzemeler

Hamuru için

- 2,5 su bardağı tam buğday unu
- 1 su bardağı ılık su
- 1 tatlı kaşığı esmer şeker
- 1 tatlı kaşığı instant maya
- 1 tatlı kaşığı esmer şeker
- 1 çay kaşığı tuz

Üzeri için

- 1 yumurta sarısı
- Susam

YAPILIŞI

- Su, şeker ve mayayı derin bir kabın içinde karıştırın,
- İçine yavaş yavaş unu ekleyerek yoğurmaya başlayın,
- Elastik kıvamlı bir hamur elde edene kadar yoğurun,
- Hamurun üzerini temiz bir bezle örtün,
- Bu şekilde 1 saat mayalandırın,
- Hamuru 5 parçaya bölüp parçaları yuvarlayarak yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine dizin,
- Üzerini örtüp 30 dk. Kadar daha dinlendirin,
- Üzerlerine yumurta sarısı sürüp susam serpin,
- 180 derecede önceden ısıtılmış fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.

Köftesi için

Malzemeler

- 500 gr dana kıyma
- 2 tatlı kaşığı hardal
- 3 tatlı kaşığı yulaf unu
- 2 tatlı kaşığı sirke
- 1 orta boy soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Hazırlama Süresi 10 Dakika
Pişirme Süresi 8 Dakika

YAPILIŞI

- Soğan ve sarımsağı robottan geçirin.
- Kıymayı yoğurma kabına alın ve üzerine robottan geçirdiğiniz soğan ve sarımsağı ekleyin.
- Sırasıyla diğer malzemeleri ekleyerek yoğurmaya devam edin.
- Hazırladığınız köfte harcını 5 parçaya bölün ve hamburger köftesi şekli verin.
- Önceden ısıtmış olduğunuz tavada yağsız olarak çift taraflı pişirin.

EV YAPIMI MILKSHAKE

2 porsiyon
1 Porsiyon: 200 ml

Hazırlama Süresi 5 Dakika

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri blender yapın.
Çocukların seveceği bardaklarda servis edin...

Diyetisyen
Tolga Doğan

dyt_tolgadogan

Malzemeler

- 200 ml süt
- 2 adet dondurulmuş muz
- 1 tatlı kaşığı keçiboynuzu tozu
- 1 tatlı kaşığı bal

STERİMAR
Her Buruna Her Duruma...

Deniz suyundan herkesin faydalanması gerektiğini düşünerek yola çıkan ve yüzde 100 doğal deniz suyu içeren ürünleriyle her yaşa hitap eden Sterimar'ı Ürün Müdürü Çağrı Güzel'den dinledik.

MARKANIZIN YOLA ÇIKIŞ HİKÂYESİNDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

Sterimar markası ile Türkiye'de 10 yıla yakın bir süredir annelere ve bebeklerine özgür nefesler sunuyoruz. Köklü bir burun spreyi markası olan Sterimar Türkiye'de burun spreyi kategorisini oluşturduğu için anneler, tüm aile bireyleri ve özellikle bebekleri için yıllardır Sterimar burun spreylerini güvenle kullanmaktadırlar. Sterimar markasının çıkış noktasını tek bir cümle ile açıklamak oldukça zor çünkü okyanus suyunun faydalarının yanında çok önemli bir duygusal teması var markanın. Sterimar baby ürünleri ile "Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama" diyoruz ve huzurlu bebeklerin mutlu aileler yaratacağına inanarak adımlar atıyoruz. Sterimar yetişkin ürünleri ile de özgürce alınan her nefesin önemine vurgu yapıyoruz.

DENİZ SUYUNUN İNSAN VÜCUDUNA BİRÇOK FAYDA SAĞLADIĞINI BİLMEYEN YOKTUR... ANCAK BURUN SAĞLIĞINA SAĞLADIĞI FAYDA HAKKINDA DA NET BİR BİLGİYE SAHİP DEĞİLİZ. BU KONUDA BİZLERİ BİLGİLENDİRİR MİSİNİZ?

Sterimar burun spreylerinin en büyük farkı yüzde 100 doğal deniz suyu içermeleri. Bu sayede deniz suyunun temel sağladığı faydaları tüketicilerimiz ile buluşturmaktayız. Deniz suyunun vücuttaki hücrelerle uyum içinde olduğu ve çok sayıda tedavi edici özelliği olduğu bilinir. Lokal olarak uygulandığında soğuk algınlığı, rinit ve rinosinüzit gibi birçok rahatsızlığı gidermeye yardım eder. Atlantik Okyanusunun deniz suyu, en bilinen ve miktar olarak en yoğun olan sodyum klorür (NaCl) olmak üzere, yaklaşık litrede 35 gram mineral tuzu içerir. Bu oran, vücuttaki sıvı dengesinin (su-tuz) sağlanması açısından hayati önem taşır. Deniz suyunda tüm eser elementler (Bakır, Manganez, Sülfür, Çinko, Magnezyum, vb.) bulunur ve bu elementlerin vücuttaki eksikliği bazı durumlarda rahatsızlıklara neden olabilir. Bu maddeler vücutta çok küçük miktarlarda bulunmasına karşın çok sayıda metabolik sürecin aktifleştiricisidir ve başta bebekler ve çocuklar olmak üzere burun mukozasındaki hücrelerin büyümesi açısından çok önemlidir.

PORTFÖYÜNÜZDE BİRÇOK ÜRÜN MEVCUT... PEKİ, BU ÜRÜNLER YALNIZCA BURUN TIKANIKLIĞINI GİDERMEYE Mİ ODAKLI? İÇERİKLERİNDEN KISACA BAHSEDER MİSİNİZ?

Türkiye'nin en çok tercih edilen burun spreyi markası olarak, her yaştan insana, farklı burun sorunlarına özel seçenekler sunmaktayız. Sağlık alanında küresel faaliyet gösteren köklü şirketlerden Biocodex tarafından Türkiye'deki tüketicilere sunulan, tanınmış ve benimsenmiş bir burun spreyi markası olan Sterimar, yeni formlarıyla birlikte artık geniş bir ürün ailesi oldu. Sterimar'ın sloganı da bu doğrultuda yenilendi: "Her Buruna Her Duruma"

%100 doğal okyanus suyu içeriğine sahip Sterimar'ın yetişkinlerde ve bebeklerde günlük burun hijyenini sağlamaya yönelik iki formu, yıllardır güvenle kullanılmaya devam ederken, 2017 yılı boyunca, yeni form lansmanlarımızı gerçekleştirdik. Sterimar artık kocaman bir aile, isotonik günlük burun hijyeni sağlayan bebek ve yetişkin burun spreylerinin yanında anında burun tıkanıklığına çözüm olan hipertonik bebek ve yetişkin burun spreyleri ile eksiksiz bir ürün gamına sahip oldu. Bu ürünlerin yanında Sterimar'ın tüm ürünlerinde olduğu gibi %100 doğal deniz suyu içeren Sterimar Stop & Protect Tahriş ve Kuruluk, Sterimar Soğuk Algınlığı Grip ve Sinüzit, Sterimar Stop & Protect Alerji formuyla birlikte bir seri oluşturuldu. Her üç ürünün içeriğinde, okyanus suyu ile birlikte, odaklandıkları rahatsızlıklara özel doğal bileşenler bulunuyor. Ayrıca burun mukozasını ve burnun doğal savunma mekanizmasını destekleyen Hyalüronik Asit temelli özel bir bileşik, üç formun da yapısında ortak olarak mevcut. Tüm Sterimar burun spreyleri hamile ve emziren kadınlar tarafından da güvenle kullanılabiliyor.

Vücudumuzun filtresi olan burnumuz çok değerli. Solunum yolları sağlığının burundan başladığı bir gerçek. Artık geniş bir aile olan Sterimar burun spreyleri ile, Türkiye'de insan sağlığın korunmasına daha güçlü bir destek veriyor olmaktan gurur duyuyoruz.

ÖZELLİKLE BEBEK VE ÇOCUKLARA YÖNELİK ÜRÜNLER GELİŞTİRMEYE ÖZEN GÖSTERİYORSUNUZ... BUNUN TEMEL NEDENİNİ ÖĞRENEBİLİR MİYİZ?

Sterimar baby serisi bizim için çok önemli ürünleri içermektedir. Ürünlerin faydasının yanında duygusal temasına da inamaktayız çünkü huzurlu bebeklerin mutlu aileler yaratacağına inanarak adımlar atıyoruz.

Bebekler üç yaşına kadar sümkürme becerisine sahip olmadıkları için doğal ve zararsız ürünler bebeklerin burun fonksiyonlarını korumak için çok önemli. Sterimar Baby'yi ebeveynler özel püskürtücü ucu gibi özellikleriyle 0-3 yaş bebekleri için rahatlıkla kullanabilirler.

Bebek serisi; tüm Sterimar ürünleri gibi yüzde yüz doğal deniz suyu içerir ve son kullanım tarihine kadar özel ürün paket sistemi sayesinde son damlasına kadar kullanılabilir. Bebeklerde bu tarz ürünlerin kullanımının zor olduğunun farkında olan bir marka olarak Sterimar, bebeklerin hassas burunları için özel geliştirilmiş özel püskürtücü ucu sayesinde bebeğinin burnunun derinine gidip zarar vermeden bebeklerin tıkanık burunlarını açıp özgürce nefes almalarını sağlar.

Sterimar'ın, sadece kış aylarında değil, tüm mevsimlerde günlük olarak kullanımı önerilmektedir. Fakat özellikle kış aylarından ve alerji mevsimlerinden önce kullanımını arttırmak, burun içindeki kiri ve mukusu ortadan kaldırmak ve böylelikle burun mukozasının doğal koruma mekanizmasını güçlendirmek için faydalı olacaktır. Sterimar kullanımının sonucunda soğuk algınlığına neden olacak virüsleri etki göstermeden uzaklaştıracağımız için bu tarz hastalıklardan korunmamıza yardımcı olacaktır.

Sıcacık Kıyafetler, Özgün Gardıroplar...

Soğuk havalar iyice kendini göstermeye başlamışken miniklerinizin gardıroplarını sıcacık kıyafetlerle doldurma zamanı!

Adidas Mont

Color Kids Mont

Nike Rüzgarlık

LC Waikiki Bebek Mont

Nike Sweathirt

Stella Mccartney

LC Waikiki Bebek Pantolon

Panço Pantolon

Koton Kids Gömlek

Boyner Kids

Gap

Koton Mont

Penti Çorap

LC Waikiki Bebek Tişört

Molo Wepublic Elbise

Lie Lea Elbise

Lumberjack

Lumberjack

Deichmann

Kış Etkilerine Meydan Okuyun!

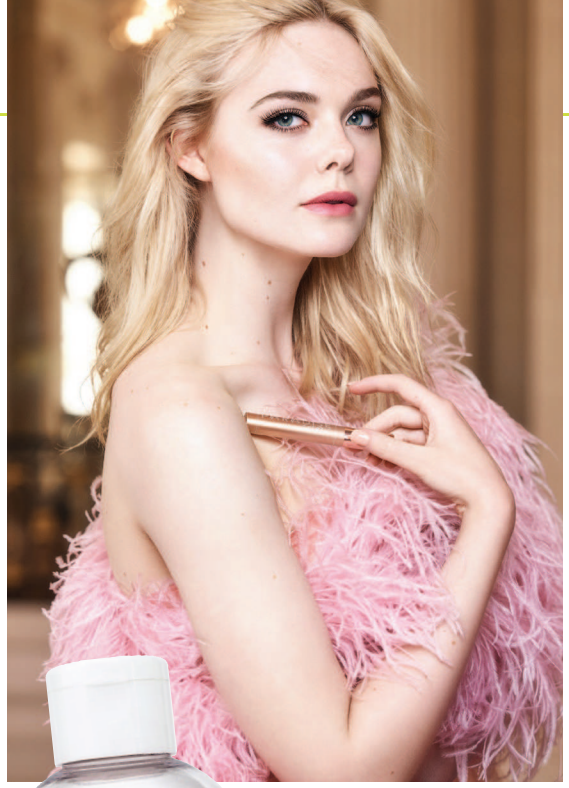
Yves Rocher-Mat Kalıcı Likit Ruj 52.90 TL, İçeriğindeki Kamelya Yağı sayesinde dudaklarınızı yenileyici özelliğe sahiptir. Dudakları kurutmadan,12 saat boyunca dayanıklı ve konforlu bir kullanım sunar.

Lierac Rosilogie Kızarıklık Karşıtı Krem 145 TL, Geçici, yaygın yineleyen ve görünür kan damarları nedeniyle oluşan kızarıklıkların tümünde etki sağlıyor.

KIKO Milano Far, Sonbahar etkisinin hâkim olduğu makyajlara ilham kaynağı...

Sinoz Göz Çevresi Bakım Kremi 69 TL, İçeriğindeki shea ve jojoba yağları, meyan kökü ekstratı ve aloe vera jel ile göz çevresinde oluşan kırışıklık, kaz ayakları, morluk, halka ve gözaltı torbaları gibi problemlere etkili çözüm sunuyor.

Yves Rocher Kabuki Pudra Fırçası 49.90 TL, Allık ve kompakt pudraları uygulamak için ideal genişlikte bir fırça!



L'Oréal Paris Paradise Maskara 56,90 TL, Hacim veren ultra kremsi formülü ve ultra konforlu fırçasıyla göz alıcı bakışların gizemini çözüyor!

Pink By Pure Beauty Micellar Temizleme Suyu 34,90 TL, Cildinizdeki ağır ve suya dayanıklı makyajı yağlı bir his bırakmadan temizliyor.

BIODERMA Sébium Mat Control Bakım Kremi 69,50 TL Aşırı yağlanmadan dolayı cildin parlamasını sevmeyen kadınların bir numaralı tercihi...

Max Factor, Healthy Skin Harmony Miracle Fondöten 64.90TL, 24 saat nemlendirme, SPF20 güneş koruması ve parlama kontrolü sunan akıllı formülü sayesinde kadınlara tüm gün nefes alan bir cilt sunuyor.

Nars Powermatte Lip Pigment 99TL, Sıvılaştırılmış pigmenti ve yerçekimine karşı koyan ağırlıksızlık hissi ile sonsuz bir matlığı ultra-esnek ve uzun süre kalıcı bir formülle birleştiriyor.

Shiseido Total Protective Cream 1.350 TL, İnce çizgiler ve kırışıklıklar daha aza indirgenmiş, daha genç, ışıltılı ve pürüzsüz bir cilt için gündüz bakımının vazgeçilmezi!

Nuxellence® Detox 300 TL, Gece boyunca hücrelerin kalbine etki ederek, hücrelerin toksinlerinden arınmasını destekler.

Forever New

Ekose ..bu kış göz DOLDURACAK!

Ekoseli tasarımlar stilinize sihirli dokunuşlar yapmaya hazırlanıyor...

Koton

Koton

Trendyol

Liu Jo

İpekyol

Stella Mc Cartney Çanta

Koton

VakkoRama

Check Notch

Forever New

Forever New Deri Ceket

Butigo Bot

Osse Gözlük

Gianvito Rossi

SPOR GELİŞİME KATKI SAĞLIYOR

Spor, sadece sağlığı koruma ve güçlendirme amacı taşımıyor... Bedensel enerjinin ve ruhsal geriliminin boşaltılmasını sağlayan tedavi edici bir yönü de bulunuyor.

Günümüzde spora olan ilginin giderek artıyor olması, beton duvarlar arasına sıkışmış hareketsiz, rutin yaşamların; sporun iyileştirici yönünü keşfederek, yeniden canlanma ve sağlığa kavuşma isteğinin arttığını gösteriyor. Kayı Okulları CEO'su Deniz Demirtaş, sporun anaokulu çağından itibaren yaygın bir şekilde eğitim programlarına dâhil edilmesi gerektiğini vurguluyor. Böylelikle, farklı spor branşlarında eğitim alan çocukların sporda seyirci olmanın ötesine geçerek, sporu gündelik hayatlarının bir parçası ve bir yaşam kültürü haline getirebilmelerine imkân sağlayacağını belirtiyor.

SORUMLULUK BİLİNCİ GELİŞİYOR!

Düzenli fiziksel egzersizler, çocukların kemik ve merkezi sinir sistemi gelişimini olumlu yönde etkilerken, kilo kontrolü ile dengeli bir şekilde kilo almalarını sağlar. Bunun da ötesinde düzenli olarak spor yapan, bir branş üzerinde yoğunlaşan çocuklar özgüvenlerini ve sorumluluk bilincini geliştirirler. Zamanı doğru kullanabilme, başkalarıyla iletişim kurabilme becerilerini kazanırlar. Takım sporları sayesinde paylaşmayı, dayanışmayı, yardımlaşmayı, ekip çalışmasını öğrenen çocuklar, kendi yeteneklerini keşfederler.

HER ZAMAN, HER YERDE SPOR!

Zihinsel gelişim ile fiziksel gelişim paralel bir süreçle gerçekleşiyor ve bu süreçte fiziksel gelişim zihinsel gelişimi destekliyor. Erken dönemde ne kadar çok uyarıcı ile beyindeki nöronlar aktive edilirse ilerleyen yaşlarda beyin canlılığını koruyarak, kapasitesini genişletebiliyor. Bu olguyu desteklemesi gereken okul müfredatlarının da çocuklara sporun her zaman ve her yerde yapılabileceği algısını kazandıran spor eğitim programları ile zenginleştirilmesi önem taşıyor. Beden eğitimi derslerini Cross Action programları ile zenginleştiren KAYI Okulları, öğrencilerin herhangi bir ağırlık, alet ya da ekipman kullanmadan temelde vücut ağırlığı ile yapılan hareketleri öğrenmelerini sağlıyor.

Zindelik kazandıran, eğlence ve aksiyon açısından zengin olan bu program kapsamında çocukların en doğal ihtiyaçları olan koşma, zıplama, tırmanma vb. hareketleri günlük hayatları içinde daha özgür, sağlıklı ve güvenli olarak yapmalarına katkıda bulunmak amaçlanıyor.

PEKİ, CROSS ACTİON UYGULAMALARI NASIL İLERLİYOR?

Cross Action, 3-16 yaş aralığındaki çocuklara özel olarak yaptırılan, onların yaş gruplarına uygun olarak yönetilen ve uygulanan bir metodolojiye sahip, "güç – kondisyon" bağlantısını esas alan bir program bütünü. Grup ortamında yer alan çocuklar, ölçülebilen sonuçlar veren eğlenceli ve merak uyandıran egzersizlere dahil olarak herhangi bir ağırlık, alet ya da ekipman kullanmadan temelde vücut ağırlığı ile yapılan hareketler topluluğunu tanıyorlar. Fiziksel ve ruhsal faydaları özel olarak incelenen program, postur analizi ve egzersiz eğitimini kapsayacak şekilde anasınıfından lise sınıflarına kadar tüm seviyelerde müfredat içerisinde yer alıyor. Her yaş grubu öğrencinin gelişimi takip edilerek yaşı ilerledikçe tüm programlara dâhil edilmesi sağlanıyor.
Erken çocukluk dönemlerinde, çocukların fiziksel ve nörolojik gelişimlerini destekleyen Cross Action programı; ergenlik dönemlerinde, gençlerin güçlenip, kondisyon kazanmaları, yaptıkları diğer sporlara da eğlenceli ve etkili bir şekilde temel oluşturmalarını sağlıyor.

Trend

EN SON ÜRÜNLER VE TRENDLER İÇİN GÖZÜMÜZÜ DÖRT AÇTIK, SİZLER İÇİN DERLEDİK

ATHLEİSURE TRENDİ VE SOKAK STİLİ

• Moda dünyasının adını henüz geçen sezon koyduğu athleisure trendi nedir? Stil ve İmaj Danışmanı Burçak Ilıman anlatıyor. "Athleisure, spor kıyafetlerin günlük hayatın merkezine yerleştiği bir akım. Spor kıyafetlerin lüks günlük kıyafetlerle birleştiği, feminen parçaların spor ayakkabılarla kombinlendiği, geçtiğimiz sezon başlayıp şimdilerde hayatımıza yayılan bir rüzgâr. Değişen moda anlayışıyla birlikte rahat kombinler, spor ayakkabılar sezonun gözde stil unsurları arasında. Taytınızın üzerine salaş bir tişörtü kombinleyip üzerinize de bir ceket alabilir veya belinize sweatshirt bağlayarak sihirli dokunuşlar yapabilirsiniz."

EN Yeniler

Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya ekim ayının en yeni ürünleri sizlerle...

BAKIM, BIODERMA

Atoderm SOS Spray, cilt yapısı, iç ve dış etkenler gibi farklı sebeplerle oluşan kaşıntı hissini 60 saniye gibi kısa bir sürede geçiriyor ve 6 saat boyunca devam eden etki sunuyor.

BEBEK, MUSTELA

Mustela, Çok Hassas Ciltler serisini geliştirdi. %98 doğal kökenli içeriklerden oluşan yeni seri, içeriğindeki Avokado Persoese sayesinde cildi nemlendirirken; Şizandra Meyvesi sayesinde de kızarıklık, kaşıntı, kuruluk ve yanma hislerini gidermeye yardımcı olarak cildi rahatlatıyor.

DEKORASYON, TEPE HOME

Doğadan gelen kaynakları özenle işleyerek yaşam alanlarınızda kalıcı etkiler yaratan Bridgewater'in FDA onaylı kokulu mumlar yaşam alanlarınıza ruhunuzdan bir parça katacak.

BEBEK, FRESH'N SOFT

Fresh'n Soft Bebek Havlusu, içerisindeki zeytinyağı kaynaklı nemlendirici özelliği sayesinde nem dengesini koruyarak bebeğinizin hassas cildine yeni formülüyle güvenilir bir temizlik ve bakım sunuyor.

BAKIM, CAUDALIE

Kırışıklık karşıtı eşsiz etki sunan Resveratrol Lift Firming Serum cildin derinlerine kadar nüfuz ederek cilde yaşlanma karşıtı etki sunuyor.

BAKIM, ELİDOR

Elidor Güçlü ve Parlak serisi, kadınları göz alıcı parlak saçlara kavuşturuyor. Saçlara nem ve ışıltı kazandırıyor.

BAKIM, COLGATE

Colgate Optik White Beyaz Extra Güç Diş Macunu ile kahve ve çayın dişlerinizde oluşturacağı lekelerin önüne geçerek bembeyaz gülüşlere sahip olun!

BEBEK, BEBİVİTA

Bebivita Kırmızı Meyveli Sütlü Tahıl Bazlı Ek Gıda, içeriğindeki kalsiyum, vitamin ve gerekli mineraller sayesinde bebeklerin sağlıklı gelişimi için gerekli besin ve enerjiyi sağlıyor.

İÇECEK, DANONE

Sade, çilekli, orman meyveli ve muzlu çeşitleri ile raflarda yerini alan Danone Kefir, yumuşak içimi ve nefis lezzeti ile şimdiden favoriniz olmaya aday.

İÇECEK, DOĞADAN

Doğadan, sizi online alışveriş platformu dogadandukkan.com ile hızlı ve güvenilir alışveriş deneyimine davet ediyor.

BAKIM, BEPANTHOL

30 dakikada kaşıntıyı rahatlatabilen formülüyle atopik egzama problemleri olanlara etkili bir destek -sağlayan yeni BepantholSensiderm Kaşıntı Giderici Krem, kortizonsuz içeriği ile ön plana çıkıyor.

KIRTASİYE, KESKİN COLOR

Keskin Color Star Wars'un en beğenilen karakterlerini ürünlerine taşıdı. Şimdi, ister okulda ister ofiste güç bir kez daha sizinle...

BEBEK, HİPP

HiPP Organik Yabanmersinli Pirinçli Bebek Gofreti ve Elmalı Pirinç Gofreti 8.Ayın sonundan itibaren kullanıma uygun hale geliyor. Ayrıca, gluten ve süt bileşenleri içermemesiyle de dikkat çekiyor.

BAKIM, PALMOLIVE

Palmolive Aroma Sensations Duş Jelleri, güne nasıl başlayacağınıza karar vermek için ihtiyacınız olan hisse yönelik kreasyon sunuyor.

BAKIM, LR Health & Beauty

LR, yeni ve değişen ürün serisi LR Aloe Via'yı sevenleriyle buluşturuyor. Yeni ürün serisinde yüz maskesinden ayak kremine, bebek şampuanından vücut kremine kadar geniş bir ürün yelpazesi yer alıyor.

KADIN, WEE BABY

Her göğse uygun anatomik yapısıyla rahatlıkla kullanılabilen Wee Baby göğüs pedi, emzirme sonrasında göğüs uçlarında kalan fazla sütü emerek cildin kuru kalmasını sağlıyor. İpeksi yumuşaklığı, hava geçiren yapısı ve saf selülozdan oluşan emici dokusu sayesinde cildin tahriş olmasını önlüyor.

ÇOCUK, VİKO

Örümcek Adam, VİKO marka lisanslı Karre Kids serisinde çocuklara arkadaşlık ediyor. Özel koruma kapaklı prizler, çocukları elektrik kaynaklı yaralanmalardan koruyor.

BAKIM, YVES ROCHER

Kuru Ciltler için Onarıcı Duş Kremi yüzde 96'dan fazla doğal içeriğe ve yüzde 67 bitkisel yağlara sahiptir. Bu sayede cildinizi derinlemesine besler ve kurumasını önler.

BEBEK, WATERWIPES

Yüzde 99,9 saf su ve yüzde 0,1 greyfurt çekirdeği özütü kullanılarak üretilen dünyanın en saf ıslak mendili Waterwipes'ı artık annedukkan.com'da bulabilirsiniz.

TASARIM, INTEMA

İntema Elegance modeli, yalın tasarımı ve pastel tonları ile mutfaklara şıklık getiriyor. Parlak boyalı camın yarattığı çarpıcı ışık oyunları mutfaklarda ışıltı etkisi yaratıyor.

İÇECEK, LİPTON

Lipton Ihlamur, Adaçayı, Papatya, Rezene ve kışa özel bitkileri bir araya getiren Kış Karışımı'ndan oluşan 5 farklı lezzetiyle doğayı demliklere taşıyor.

BAKIM, L'Oréal Paris

L'Oréal Paris Magic Retouch, saç diplerindeki beyazları kapatmak için pratik çözüm sunuyor. Beyazlar İçin Anında Kapatıcı Sprey, dip boyasına zaman bulamayan kadınların son dakika kurtarıcısı olacak.

BEBEK, MİLUPA

Tahıl içeriği ile lezzetli bir ara öğün seçeneği olan Milupa Bebek Pirinç Patlağı, parçacıklı yapısı ile bebeklerin pütürlü beslenmeye alışmasına, çiğnemeyi ve yutmayı öğrenmesine yardımcı oluyor.

BAKIM, HEAD&SHOULDERS

Yeni Head&Shoulders Ferahlatıcı Çay Ağacı şampuanı, üç etkili formülüyle kepeğe karşı etkin koruma sağlarken, içeriğindeki çay ağacı özüyle saç derisindeki fazla yağı arındırarak ferahlık hissi veriyor.

BAKIM, BIODERMA

Atoderm Hand&Nail Cream, gün boyu süren yoğun nemlendirici ve koruyucu etkisiyle elleri şımartıyor…

BEBEK, UNİ BABY

Uni Baby'nin, Natural Islak Bebek Havlusu, papatya suyu ve aloe vera içeren zengin formülüyle bebeklerin cildini özenle temizliyor, ferahlatıyor ve nemlendiriyor.

SPOR GİYİM, NEW BALANCE

Kadınlar için özel tasarlanan New Balance 574 Molten Metal altın detayları ve farklı renk seçenekleriyle trend yaratan kış tarzınızı tamamlıyor.

KAMPANYA, SİLVERLİNE

Silverline mutfakta yaşattığı konforu hayatınıza taşımayı amaçlıyor. 2 Ekim-31 Aralık tarihleri arasında Silverline Ankastre'den alışveriş yapanlar arasında yapılacak çekilişle 1 kişi Volkswagen Polo, 11 kişi Iphone 7, 111 kişi ise Fakir Kahve Makinesi kazanacak. Kampanya dâhilindeki ürün seçenekleri ve kampanya detaylarını www.silverlinecekilis.com adresinden öğrenebilirsiniz.

KONFERANS, AYDIN DOĞAN VAKFI

Aydın Doğan Vakfı, BM, UNFPA, UNICEF ve UN Women'ın ortaklığında düzenlenen Dünya Kız Çocukları Günü Konferansı'nda tüm katılımcılar, eğitimde toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamanın, sürdürülebilir kalkınmaya giden en önemli yol olduğu görüşünde buluştu.

Daha Fazlası

Bu ay öne çıkan ürünler ve etkinlikler sizlerle...

BAKIM, BIODERMA

Bioderma'nın kuru ciltler için geliştirdiği Atoderm Cream, besleyici ve yeniden yapılandırıcı bileşenleri sayesinde cildin yatıştırılmasına ve nemlendirilmesine yardımcı oluyor.

SOSYAL SORUMLULUK, MEMEDER

Türkiye'de görülme sıklığı son 20 yılda 2,5 kat artan meme kanserine karşı kadınları bilinçlendirmeyi hedefleyen MEMEDER, Meme Sağlığı Farkındalık Ayı olan Ekim ayında Pembe Festival'i hayata geçirdi. Festivalde kendi kendine muayenenin ve erken teşhisin önemi üzerinde duruldu.

BEBEK, HİPP

HiPP Babysanft Bakım Yağı alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek maddeler içermiyor. İçerisinde bulunan Organik Badem Yağı ile birlikte sadece cildin yapısındaki yağlara benzer özellikteki bitkisel kaynaklı yağlar kullanılıyor.

BEBEK, BEBE D'OR

Bebe D'or Klinoz Burun Aspiratörü, yumuşak ucu sayesinde bebeğinizin cildini tahriş etmeden burnundaki rahatsız edici salgıların nazikçe temizlenmesine yardımcı oluyor.

GIDA, UNO

UNO, 16 Ekim Dünya Ekmek Günü kapsamında gerçekleştirdiği etkinlikte, doğru ekmek seçiminin, bireylerin sağlıklı beslenmesine katkıda bulunduğuna işaret ederken, ekmeğin sofralardan eksik edilmemesi gerektiğini hatırlattı.

BAKIM, BIOXCIN

Bioxcin Saç Dökülmesine Karşı Sağlıklı Uzama Şampuanı, dökülmeyi önlerken aynı zamanda saçlarınızın sağlıklı uzamasını, canlı görünmesini, saç telinizin kalınlaşmasını ve gürleşmesini de sağlıyor.

EĞİTİM, DOVE

Dove'un yeni araştırmasına göre, Türkiye'de kızların %50'si fiziksel özgüveninin yüksek olmadığını söylüyor. Kızlar kendilerine güvenmediklerinde, sosyalleşmekten çekiniyor, kararsızlık yaşıyor ve doktora gitmeyerek sağlıklarını riske atıyor. Dove Özgüven Projesi ile 2020 yılına kadar 500 bin genç, özgüven eğitimleri ile buluşacak.

Pampers Prima

BEBEK, PRİMA

Prima, "Türkiye'nin Lovemarks'ları 2017 Araştırması"nda bebek bezi kategorisinde, anne ve babaların kalbindeki marka oldu.

PROJE, MUZİPO KİDS

"Eğlenceli hareket" formatı ile spor algısını çocuklar için yeniden tanımlayan Muzipo Kids, "Aynı Gökyüzünün Çocuklarıyız" projesi kapsamında ilk olarak Ağrı Doğu Beyazıt Ahmed-i Hani İlkokulu'nda bir hareket alanı tesis etti. Hareket alanında; çocukların denge, koordinasyon ve esneklik becerilerini geliştiren eğitimler uygulanacak.

SOSYAL SORUMLULUK, LC WAIKIKI

LC Waikiki, dünyada bir ilke imza atarak görme engelli bireyler için LCW Sense uygulamasını hayata geçirdi. Uygulama ile görme engelliler, giysi hakkındaki renk, kumaş, desen, yıkama talimatları, fiyat gibi tüm bilgilere kolaylıkla ulaşabiliyorlar. Uygulama, Appstore ve Google Playstore'dan ücretsiz olarak indirilebiliyor.

TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI

ETKİNLİK, TEGV

Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV), bağışçıları, mütevellileri ve faaliyetlerine destek olan kişi ve kurumların katıldığı özel bir gece düzenledi. "Eğitimle Güçlenen, Gelecekten Korkmayan Çocuklar İçin..." ana temasıyla gerçekleşen gecede toplam 10 bin çocuğa nitelikli eğitim desteği sağlandı.

SOSYAL SORUMLULUK, SİNGER

SINGER, Milli Eğitim Bakanlığı iş birliği ile Türkiye genelindeki Halk Eğitim Merkezlerinde 5 yıl boyunca eğitim kursları açmak üzere harekete geçti. Kadınların meslek edinmelerini sağlamayı amaçlayan kurslar ile ilk yılda 600, 5 yılda toplam 3 bin kadının meslek sahibi olması hedefleniyor.

GIDA, NEBYAN

Nebyan Doğal, doğallık ve lezzeti online sipariş ile soğuk hava zincirini bozmadan kapıya getiriyor. Tecrübeli kasaplar ile tüm özel taleplere en iyi şekilde cevap verilirken, alerjisi olan müşteriler de unutulmuyor.

KAMPANYA, GAP

Grammy, Oscar ve Emmy ödüllerinin sahibi Cher ve Grammy adayı rap müzik yıldızı Future, Gap'in yeni sezon "Meet me in the Gap" kampanyasında buluştu.

İÇECEK, TAMEK

Tamek'in kalite politikasının temelini kadın çiftçilerle sürdürdüğü dayanışma oluşturuyor. Kadın Çiftçiler tarafından özenle yetiştirilen meyve ve sebzeler, %55'i kadınlardan oluşan çalışanlar tarafından işlenerek sofralara ulaşıyor.

BEBEK, MUSTELA

Mustela Şampuan'ın içeriğindeki Avokado Perseose cildi korumaya ve nemlendirmeye yardımcı olurken, Papatya Özü saçlara yumuşaklık sağlayarak saçların kolay taranmasına yardımcı olur.

BAKIM, FRESH'N SOFT

Fresh'n Soft Biyosidal ruhsatına sahip Antibacterial Islak Mendili, bakterileri yüzde 99,9 oranında etkisiz hale getirerek güçlü bir savunma kalkanı yaratıyor.

BAKIM, TONI&GUY

SIBLING, İlkbahar-Yaz 2015 erkek koleksiyonunda da kullandığı ezber bozan baskılar ile 80'ler Madonna'sından esinle oluşturduğu desenleri TONI&GUY ambalajlarında bir araya getirdi.

INCIA Dünyasını Keşfedin

INCIA, hiçbir katkı maddesi kullanılmadan insan doğasına özgü içeriğiyle vücudunuzu yeniden keşfetmenizi, yenilemenizi ve canlandırmanızı sağlıyor. Glohe Grup Yönetim Kurulu Başkanı Bekir Şahin'den INCIA'yı dinledik.

INCIA nasıl doğdu?
Glohe Grup ve ilk markamız INCIA'nın doğumunun özünde torunumun alerjisi yatıyor. Torunum, alerjisi nedeniyle Türkiye'deki hiçbir şampuanı kullanamıyordu. Sadece yurt dışındaki bir fuarda rastladığım ve doğal olduğu söylenen şampuanı kullanabildi fakat onun da tam doğal olmadığını, içinde katkı maddeleri olduğunu görünce Türkiye'de kendimiz bu işi yapmaya karar verdik. İşin özünde AR-GE'nin yattığını gördük ve Glohe Grup bünyesine BioArge Laboratuvarları'nı kurduk. Daha sonra fabrikamızı hayata geçirdik ve üç yıllık çalışmalarımız sonucunda ilk markamız INCIA'yı ortaya çıkardık.

Nasıl bir dünya vaat ediyor?
INCIA dünyasında yer alan tüm ürünlerin ortak özelliği, çevreyi ve doğayı koruyan, doğa ve insan ile uyumlu, flora dostu ve %100 doğal olması... Ambalajlarımız geri dönüşümlü, hayvanlar üzerinde test yapmıyoruz. Genetiği değiştirilmiş hammaddeler, paraben, petrokimyasal maddeler ya da sentetik koku, kıvam artırıcı, köpürtücü, koruyucu, renk ve boya maddesi ürünlerimizde yer almıyor.

INCIA dünyasında hangi ürünler var?
Sabun, kişisel bakım, ev temizlik ve anne bebek bakım serisi olmak üzere 40'a yakın ürünümüz mevcut. Biz, bir yaşam tarzı sunmayı hedefliyoruz.

Yüzde 100 doğal ve cilt florası dostu olmanızı anlatır mısınız?
Tüm ürünler, BioArge Laboratuvarları'nda test edilerek, doğallığı onaylanan birbirinden değerli yağlar, bitki özleri ve çeşitli hammaddelerden hazırlanıyor. İhtiyacımız olan tüm koruyucuları, kokuları doğal malzemelerden elde ediyoruz. Yüzde 100 doğal, katkısız ve flora dostu olan bu ürünler, ciltte yer alan yararlı bakterilere zarar vermiyor ve cildin doğal dengesini koruyarak çevresel şartların sebep olabileceği olumsuzluklara karşı koruma sağlıyor.

Çok yeni anne bebek bakım serinizin tanıtımını yaptınız. INCIA'nın farkı nedir?
Bebeğine ve kendisine özen gösteren, doğallıktan ödün vermeyen anneler için vazgeçilmez olacağımızı düşünüyoruz. Çünkü ürünlerimizde çinko oksit, lanolin, kortizon, parfüm, sentetik yağ, silikon, paraben, gluten, sentetik emülgatör, katkı maddeleri, BHT, BTA, likit parafin ya da diğer sentetik koruyucular ve boya kullanmıyoruz.

Türkiye'nin her yerinde ürünlerinizi bulmak mümkün mü?
Türkiye genelinde 23 ilde 600'e yakın eczanedeyiz. Ayrıca www.incia.com adresinden satışlarımız gerçekleşiyor. Zorlu Center Eataly'de ve Joker mağazalarında satışlarımız da başladı.

ÖĞRETMENİM. BU GÜLÜŞ SİZİN!

Sevgili Öğretmenlerimizin, 24 Kasım Öğretmenler Günü'nü, **TEGV Eğitime Destek Sertifikası** ile kutlayın. Daha çok çocuğumuz geleceğe umutla baksın...

Sipariş için: kaynak@tegv.org / Telefon: 0216 290 70 84

EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ

Bir Çocuk Değişir, Türkiye Gelişir.

www.tegv.org TurkiyeEgitimGonulluleriVakfi tegv tegv

Sambucol®'le, yıl boyu tam defans!

ÇOK YAKINDA ECZANELERDE

MOR DEFANS®'ın formülü Sambucol®

iHealth®

www.mordefans.com.tr

SADECE ECZANELERDE!
İLAÇ DEĞİLDİR, TAKVİYE EDİCİ GIDADIR.

Sambucol® Karamürver, C Vitamini ve Çinko içeren takviye edici gıdadır.